

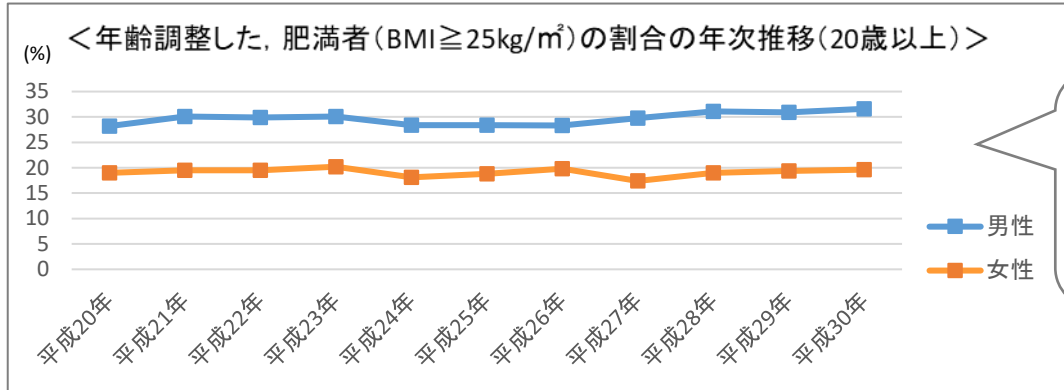
## ～放ってはいけない！脂肪肝～

脂肪肝は、肝臓の10%以上の細胞に脂肪が付着している状態ですが、脂肪が30%以上付着しないと、診断が難しいと言われています。また、脂肪肝は、良性の疾患というイメージがありますが、実は、放っておくと肝硬変や肝がんに行進することもある怖い病気です。

今回は、脂肪肝の特徴や、悪化を予防する生活習慣についてお伝えします。

### メタボと脂肪肝

食事の欧米化に伴い、男性の約3割、女性の約2割が肥満者となっており、今後は脂肪肝の発症割合も増加すると予測されています。



肥満者の約7割は脂肪肝を併発していると言われています



引用:平成30年国民健康・栄養調査結果の概要

### 脂肪肝が行進すると…

#### 非アルコール性脂肪性肝疾患 (NAFLD)

食べすぎや肥満、運動不足で余分な中性脂肪が肝臓の細胞内に蓄積します。



#### 単純性脂肪肝 (NAFL)

進行しないが、生活習慣病を引き起こす恐れがあります。

一部

#### 非アルコール性脂肪肝炎 (NASH)

アルコールをほとんど飲まない人に起こる脂肪肝のうち、炎症を引き起こしているものを指します。

#### アルコール性脂肪肝

お酒の飲み過ぎが原因です。アルコールの解毒を優先するため、栄養素の代謝の際に、中性脂肪として肝臓の細胞内に蓄積します。



#### 肝硬変、肝がんへ進行

炎症によって細胞の破壊と再生を繰り返すことで、細胞が繊維化します。(硬くこわばる) 線維化が進むと、肝臓としての働きが失われていきます。



### 脂肪肝と言われたら…

#### まずは、肥満の解消！！



#### <運動>

現在の生活に“プラス10分”活動量を増やして、消費エネルギーをアップさせましょう！

例)ウォーキング、ストレッチ、筋トレ、階段を利用する、掃除等の家事をする 等

#### <食事>

早食い、大食い、間食の摂り過ぎは肥満につながります。

食事の際は、野菜料理から食べ始めたり、よく噛んで食べる等、食べ過ぎを防ぎましょう！

また、間食も控えて、摂取エネルギーを減らしましょう！

#### お酒が原因の場合は…



禁酒が基本ですが、お酒の適量を守る、休肝日を作る等でも、肝機能の改善につながります。

※1日当たりの適量(一般男性)

・ビール=500ml1本

・日本酒=1合

・チューハイ=350ml1本

引用:厚生労働省 飲酒のガイドライン

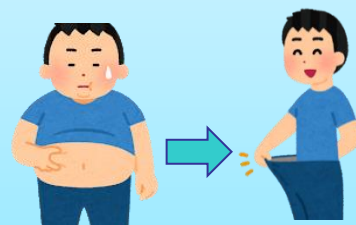
# 健康診断だけが私たちの仕事ではありません！！ 従業員の元気アップのお手伝いを承ります！！

## 特定保健指導

うちの会社は、他社に比べて高いメタボ率。

日中はお客さん対応で、定時に昼食が摂れないことも多い。繁忙期は残業続きで、不規則な食生活。そう言えば、他社の方が、保健指導を実施してみたら、従業員の健康意識が想像以上に高まったと話していた！保健師や管理栄養士さんも、忙しい生活の中でもできるコツを教えてください。保健指導料は、健康保険組合が負担する割合が高いし、今年うちの会社でもやってみたいな。

※料金については、健康保険組合にお問合せください。  
自己負担が発生する場合があります。



## 健診後フィードバック

健康診断の後、健診担当者としては、

健診で所見があった人たちには、確実に病院へ受診して欲しい。

しかし、私が伝えてもなかなか受診にはつながらない。こんな時、保健師さんなどの専門スタッフが後押ししてくれると助かる。従業員は財産！その従業員が健康でいてくれることが何より。

※料金については、お問合せください。1人500円前後（税抜）



## 健康教室

健康に関する講話を聞くことは必要なことだけど、一方的に講話を聞くだけでは物足りない。何か一つでも、自分のこととして取り入れることができたり、他の参加者の意見や思いを知る機会となったら興味深い！参加者と交流を持ちながら、眠くならない、楽しいひと時を過ごしましょう。

※料金やテーマについては、お問合せください。1回10,000円前後（税抜）

## 体力測定等

1年に1度の健康診断も大切だけど、併せて、自分の体力がどの程度なのかを知ることが出来たら、とても良い機会になると感じる。握力や腹筋持久力、下肢筋力についても、自分の体力がどの程度か知りたい。

※項目や料金については、お問合せください。

あなたとあなたの大切な人のために、年に1度、健康診断を受けましょう！

問合せ先：公益財団法人 宇都宮市医療保健事業団健診センター  
TEL 028-625-2213（内線3） FAX 028-625-2215