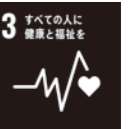


お元気ですか  
保健師です

お酒を(あまり)飲まない人も  
そのままではしておけない!

# 脂肪性肝疾患

■お問い合わせ  
保健福祉課 保健係  
総合福祉センター「ハピネス」  
☎・☆4-3356



肝臓に脂肪(中性脂肪)が多く蓄積した状態を「脂肪肝(脂肪性肝疾患)」といいます。先月号の広報ではお酒の過剰飲酒による肝臓への影響について脂肪肝のことを掲載しましたが、お酒を全く飲まない人も、それほど飲まない人(純アルコール量男性210g/週未満、女性140g/週未満)でも脂肪肝となり、脂肪肝炎や肝硬変など肝臓の病気が進行する場合があります。

## 進行のリスクが高い脂肪肝 MASLD(マッスルデー)

生活習慣の乱れ(偏った食生活、運動不足、睡眠不足、ストレスなど)長期継続生活の積み重ねにより肥満や代謝異常(耐糖能異常(血糖またはHbA1cが高い)、脂質異常(高中性脂肪・低HDLコレステロール・高LDLコレステロール)、血圧が高めな状態)を起こします。これらの代謝異常は非肥満であっても肝臓

に脂肪がたまりやすく、お酒を(あまり)飲まない人でも脂肪肝を引き起こします。このように脂肪肝と代謝異常がある状態をMASLD(マッスルデー・代謝機能障害関連脂肪性肝疾患)といいます。

またMASLDが継続し進行すると、肝臓に炎症と線維化(損傷し硬くなる)が起こります。この状態をMASH(マッシュュー・代謝機能障害関連脂肪肝炎)といいます。MASHを放置すると、約10年後には肝硬変になり、さらに進行すると数年から十数年の経過で肝がんを発症する可能性があります(図1)。肝硬変まで病気が進んでしまうと、治療を行っても元の状態に戻るのは難しくなります。MASLDやMASHそのものは自覚症状がなく、気づかないうちに進行します。また同時に動脈硬化性疾患(心筋梗塞や脳梗塞)のリスクも高まります。

図1: お酒を(あまり)飲まない人の肝臓の病気



下川町はMASLD・MASHになりやすい要素をもっている人が多い?

近年、全国的に肥満や糖尿病、脂質異常症の増加により今後さらにMASLDの有病率が増加することが推定されています。下川町においても、肥満にかかわる「BMI」や「腹囲」の有所見者の割合が国と比較して高い状況があったり、内臓脂肪型肥満に加えて高血糖・高血圧・脂質異常を複数抱えている状態のメタボ該当者の割合が国や北海道より高い状況があります(下川町特定健診結果より)。

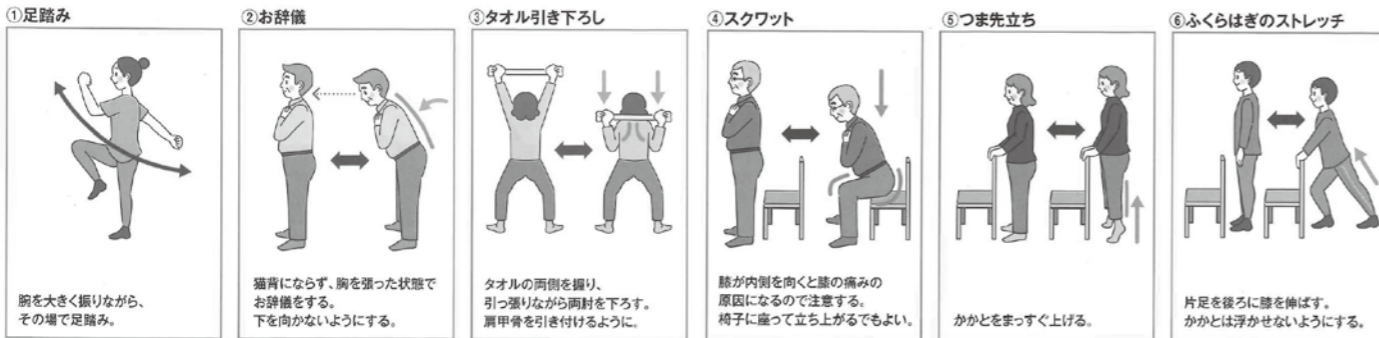
## 肝臓の脂肪を落とすには?

食生活や運動習慣などの生活習慣により、MASLD・MASHの発症や重症化を予防することができず。食生活では脂っこいものや、甘いもの(砂糖や果糖が多く含まれているもの)は控え、偏りなくバランスの良い食事が大切です。食物繊維

維(野菜やきのこ類・海藻類)を積極的に摂取することで脂肪の吸収を抑えたり、高血糖を防ぐことができます。また、肥満やメタボはMASLDやMASHの主要な要因のため、過体重の場合3~4kgでも減らすことで脂肪肝の改善に大きく影響します。また運動習慣では週3回程度、有酸素運動や筋力トレーニングで体を動かすことで脂肪を効率よく消費できます。肝炎体操(図2)は、背中・太もも・ふくらはぎの大きな筋肉を鍛え、脂肪肝の改善に効果があります。各運動をゆっくりと10~20回すると約10分かかります。たった10分でも朝・夕の1日2回行うことで、週2時間以上の運動ができお勧めです。

そして、定期的に健診を受けて体の状態を確認したり、病院での定期検査で脂肪肝かどうかを確認し、基礎疾患がある人はきちんと治療を行うことが大切となります。脂肪肝について詳しく知りたい人は、かかりつけ医もしくは総合福祉センター「ハピネス」の保健師・管理栄養士までご相談ください。

図2: 肝炎体操



出典: 月刊糖尿病さかえ2022年3月号より引用

## 平成9年4月2日~平成21年4月1日生まれの女性へ

令和7(2025)年3月31日までにHPV(子宮頸がん)ワクチン接種を開始した人は、全3回の接種を公費(無料)で完了できるように接種期間が延長になりました。全3回を公費(無料)で接種するためには、3月末までに1回以上接種することが必要ですので、希望される人はお早めにお申込みください。

未接種または接種途中で接種を迷われている人はお気軽にご相談ください。

○助成対象者: 平成9年4月2日~平成21年4月1日生まれの女性のうち、令和4(2022)年4月1日~令和7(2025)年3月31日までにHPVワクチンを1回以上接種した人

○助成期間: 令和8(2026)年3月31日まで

○申込み・お問い合わせ: 下川町役場 保健福祉課 保健係

総合福祉センター「ハピネス」TEL: 4-3356

