



ヘルスアップ ニュース

4月号 [Vol.93] フジカワ調剤薬局

『元氣創造』 “健康でイキイキ・わくわく明るい人に”

—健康歳時記—

“ 脂肪肝 ”

【脂肪肝とは??】

脂肪肝とは、肝臓に脂肪が
沢山たまった状態をいいま
す。健康な人でも、だいたい
肝臓重量の5%ほどの脂肪を
ためているのですが、肝臓重
量の30%以上になると脂肪肝と診断されるようになります。肝臓に脂肪がたま
ると、その脂肪によって周りの血管や細胞が圧迫されて血流が悪化し、炎症も起
こりやすくなります。そして、この炎症を繰り返すうちに肝臓が線維化し硬くな
り、肝機能に悪影響を与えるようになります。



【原因】

その原因としては、多くは食べ過ぎ・お酒の飲み過ぎ、肥満といった日頃の不
摂生な生活習慣や糖尿病や薬によるもの、極端なダイエットからくるものなどが
あげられます。

食事などから摂った脂肪や炭水化物は、消化・吸収された後、肝臓に送られ、そ
こで一部がエネルギーとして使われますが、残りは中性脂肪という形で肝臓や腸
の近辺に内臓脂肪として蓄えられます。しかし、食べすぎや飲みすぎによって肝
臓に送られる脂肪が多すぎたり、肥満、糖尿病によって肝臓に蓄えられた中性脂
肪が上手く使われなかったりすると、肝臓に脂肪が溜まってしまうことになるの
です。

【症状】

ほとんどの場合、自覚症状はないとされていますが、食欲不振、全身倦怠感や
めまい、立ちくらみといった自覚症状を訴えることがあります。また、脂肪肝か
ら肝炎、さらには肝硬変、肝ガンへと進むこともあります。

【診断】

まず血液検査や腹部エコーが行われます。血液検査では、GOTやGPT、γ-GTP、
コリンエステラーゼ、総コレステロール、中性脂肪、尿酸値などが基準値
より高くなる場合が多いとされています。

【予防】

脂肪肝の原因が生活習慣による場合は、まずは、生活習慣の見直しからはじめ
てみましょう。

1. 適正カロリーを知り、食べすぎ・飲みすぎを防ぎましょう。
2. 食物繊維やビタミン、良質なたんぱく質を積極的に摂りましょう。
3. 適度な運動を習慣にしましょう。
4. 肥満を防ぎましょう。
5. 規則正しい生活で、リラックス・リフレッシュの時間も大切にしましょう。

＜適正カロリーの求め方＞

●標準体重 (kg) = 身長 (m) × 身長 (m) × 22

●適正カロリー (Kcal) = 標準体重 (kg) × {25 ~ 30、30 ~ 35、35 ~ 45}

[25 ~ 30…軽い仕事、30 ~ 35…中等度の仕事、35 ~ 40…重い仕事]

～コラム～

『脂肪肝になりやすい年齢や性別』

生活習慣病の増加とともに、脂肪肝の数は年々増加しています。
男女比は2:1で、男性に多くみられます。女性の場合は、45
歳以上で閉経後に増加しています。
BMI指数が25以上であれば50%、30以上であれば80%に脂肪肝がみられると
いわれています。脂肪肝の人の30%はメタボリックシンドロームです。



当薬局の栄養士による健康レシピ

『キャベツとあさりの酒蒸し』

キャベツ…胃腸を整え免疫力アップ!
あさり…旨味たっぷりで貧血予防に効果的!

【材料 (2人分)】

キャベツ; 200g あさり; 200g

にんにく; 1片 酒; 大さじ2

オリーブオイル; 大さじ2 塩コショウ; 少々



【作り方】

- ①あさは砂抜きをして洗っておく
- ②キャベツは一口大に切り、ニンニクは薄切りする
- ③フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れ熱し香りが出たらキャベツとあさりと酒を入れフタをして中火で蒸す
- ④あさりの口が開いたらフタを取り、塩コショウで味を整えて完成

春爛漫・されど招かざる客の到来!

4月・各地から花だよりが届き、まさに春真っ盛り。全ての植物や生き物がその命を精一杯咲かせようとしている今! 本
当に気持ちいい日々ですね。



抜けるような青空のもと、うららかな日差しを浴びて絶好の洗濯日和に恵まれた先日、ポカポカと温まった洗濯物を気持ちよく取り終えて、黒のロングパンツに履き替えたのですが、何かチクチク、ゴソゴソ。慌てて脱いでみると、2匹ものオガムシがいるではありませんか。グアッ! イヤ~! と叫んだ時にはもう後の祭り。あの強烈なおいとあの体型。急いで洗濯し直してみたのですが、嫌な臭いはなかなか消えてくれません。他の洗濯物にも1匹ほど紛れ込んでいるのを見つけガックリしました。春うららの気分が紛れ込んで招かざるこの憎きお客人? お客虫? 本当にイヤなやつです。

それからは、洗濯物は、まず裏返して必ずチェック、何度も何度も振り払ってから取り込むことにしている私なのです。

由紀子

* 4月のイベント情報 *

《栄養士による栄養相談 開催》
ひとりひとりの生活スタイルに応じて
食事のアドバイスをいたします。

月曜日～金曜日 10:00～16:00

*参加無料、要予約制

お気軽にご相談下さい。



◎三好スタンプ2倍セール

毎月第一木曜日・金曜日、開催

けふ明日が親ごろならむと
更け沈む花の梢を眺めて飽きず
堀江市清 遺歌集より