



脂肪肝は生活習慣で改善

7月28日～8月3日は肝臓週間で、肝臓の病気について正しい知識や予防の重要性を啓発する週間です。今回は脂肪肝についてお伝えします。

■ 脂肪肝とは

肝臓の役割は、食べ物の栄養を代謝する、アルコールや薬剤を分解するなどがあります。食べ過ぎや飲みすぎによる余分なエネルギーは、内臓脂肪として体に蓄積されます。**肝臓に過剰な脂肪がたまった状態を脂肪肝**といいます。

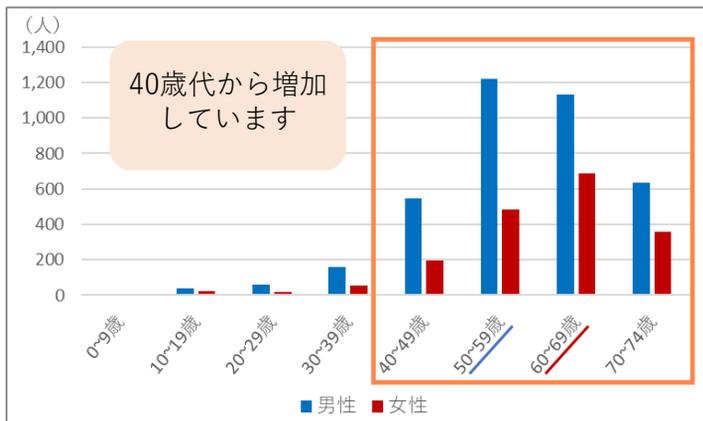
肝臓の病気というとお酒の飲みすぎが原因とイメージされるかもしれませんが、お酒以外にも食生活・運動不足などの生活習慣、中には過度なダイエットも原因となります。

肝臓は沈黙の臓器と言われ、脂肪肝も**自覚症状がありません**。放置すると**肝炎、肝硬変、肝がん**を引き起こすことがあります。また、脂質異常症、糖尿病、動脈硬化など、**さまざまな生活習慣病のリスクを高めます**。



脂肪肝は、健康診断で肝機能の検査値が高く医療機関を受診した時や、人間ドックで超音波検査をしたことがきっかけで発見されます。

■ 2024年度 当国保組合における脂肪肝の患者数（アルコール性を除く）



左の図は、2024年度に医療機関を受診した当国保組合の被保険者のうち、脂肪肝と診断されている方の人数です。（アルコール性を除く）

男性は女性のおよそ2倍の患者さんがいらっしゃいます。**男性は50歳代が、女性は60歳代が最も多い**です。

女性は閉経前後で女性ホルモンが減少することにより、脂肪をため込みやすくなります。

〈出典〉健助 レセプト分析データ（2024年4月～2025年3月）

■ 予防・改善

- ・ **内臓脂肪を減らす**ことが大切です。**適正体重の維持、適正飲酒、活動量を増やす**、糖質や脂質を摂り過ぎないように**バランスの良い食事**をしましょう。
- ・ 肝機能が低下している方はたんぱく質やビタミンが消費されやすくなります。
 〈例〉たんぱく質（青魚、脂肪の少ない肉、豆腐）
 ビタミン（緑黄色野菜、果物、ナッツ）
 これらをあまり食べない方は普段の食事に取り入れてみましょう。



【引用・参考】

1) 脂肪肝 健康日本2 1アクション支援システム 健康づくりサポートネット 厚生労働省