

あなたは大丈夫？

脂肪肝にご用心

ご飯
モリモリ



お酒
ガブガブ



お家で
ゴロゴロ



いつのまにか肝臓に脂肪がたまっていませんか？

脂肪肝とは、肝臓に脂肪がたまった状態のことをいいます。



摂取エネルギーが消費エネルギーを上回ると、余分なエネルギーは中性脂肪などとして体に蓄積されていきます。

中性脂肪は皮下脂肪や肝臓などに蓄積され、肝細胞の**30%以上**に中性脂肪がたまると**脂肪肝**と診断されます。

脂肪肝は肝炎や肝硬変を引き起こし、肝臓がんなどに悪化してしまうこともあります。

脂肪肝の主な原因

- お酒の飲み過ぎ
- 食べ過ぎ
- 偏った食事
- 運動不足
- 糖尿病
- 一部の薬剤 など

肝臓は「沈黙の臓器」ともよばれ
自覚症状がほぼありません！

脂肪肝の予防方法

- お酒は控えめに
- バランスのよい食事を心がける
- 適度な運動を行う
- 休養・睡眠をしっかりとる



生活習慣を見直して
健康な肝臓に！

健康診断などで「脂肪肝の疑いがある」といわれた場合は、
詳しい検査を受けることをおすすめします。
気になる場合は、かかりつけ医に相談してみましょう。

