

日本人の3人に1人が脂肪肝！

2016年2月22日
バイエル薬品株
食ベ・テク

脂肪肝を 知っていますか？

脂肪肝とは、肝臓に脂質がたまり、
フォアグラ状態になった肝臓のこと。

あなたの肝臓は大丈夫？

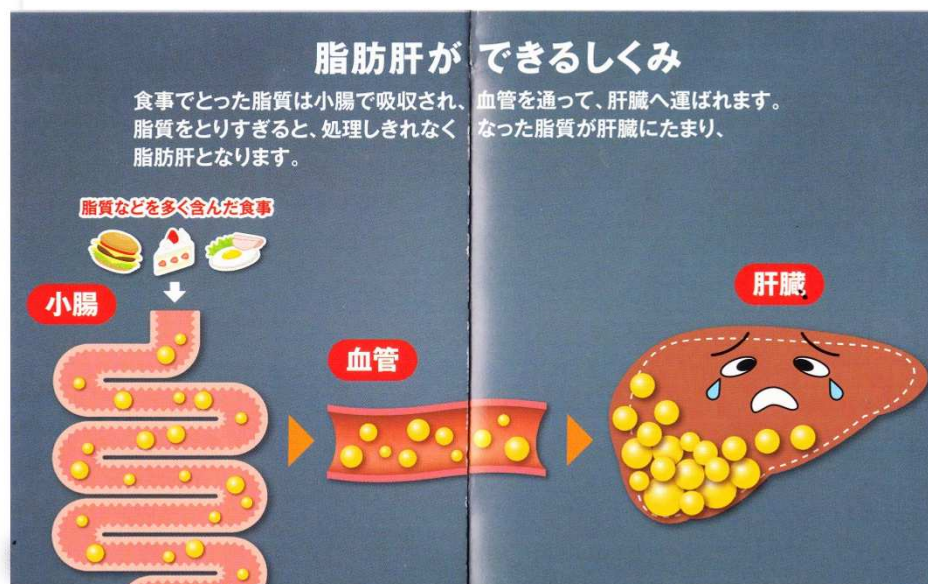
脂肪肝のある人は、心筋梗塞、脳卒中になりやすい

脂肪肝のある人は、脂肪肝のない人にくらべて、動脈硬化や心筋梗塞、脳卒中などを発症するリスクが高いことが分かっています。普段の症状としてはあらわれませんが、身体の中では、血液中の中性脂肪やコレステロールが増え、動脈硬化などをおこしやすい状態になっているため、注意が必要です。

日本人の 3人に1人が脂肪肝！

脂肪肝の主な原因はアルコールや脂質のとりすぎですが、最近では特に脂質のとりすぎによって、あまりお酒を飲まなくても脂肪肝になる人が増えているようです。脂肪肝は症状としてあらわれないため気づきにくいのですが、食生活が欧米化した日本ではめずらしい病気ではありません。ある報告では、健診センターを受診した日本人成人の32%が、また、肥満の人（BMI値25-30）の55%が脂肪肝を保有しているといわれています。¹⁾

¹⁾ Omagari K, et al.: J Clin Biochem Nutr, 2009; 45: 56-57.



脂質のとりすぎに注意

脂肪肝の悪化をふせぎ、心筋梗塞や脳卒中をおこさないためには、脂質をとりすぎないようにすることが大切です。脂質の多い食品を避けて、バランスのよい食事と適正な食事量を心がけましょう。

POINT

帝京大学臨床研究センター(TARC)
センター長 寺本 民生 先生

- 脂質の取りすぎは脂肪肝の原因の一つ
- 脂肪肝のある人は、心筋梗塞、脳卒中になりやすい

以上のポイント、わかりましたか？ 食生活の欧米化などにより、とりすぎた脂質は、日々肝臓に蓄積されていきます。心筋梗塞や脳卒中などをおこさないためには、食事や運動に気をつけて脂質をとりすぎないことが大切です。最近ではコレステロール吸収を抑えて血液中のコレステロールを下げる治療法もでてきました。コレステロール値が下がらない場合は、かかりつけ医師にご相談ください。