



2026 春

大阪自動車整備健康保険組合

保健師からのお手紙

平素より、当健康保険組合の事業運営に格別のご理解とご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

さて、今回は『脂肪肝について』お知らせします。肝臓は体に必要な物質を作ったり蓄えたり、有害な物質を分解解毒するなど大切な働きをしています。また《沈黙の臓器》とも呼ばれており、肝がんでも自覚症状が無いことがあります。『脂肪肝』は肝細胞に脂肪が5%以上溜まっている状態で自覚症状がほとんどありませんが、放置すると【脂肪肝→肝炎→肝硬変→肝がん】へと進行することがあります。アルコールを飲まないから、痩せているから無関係とは言えない『脂肪肝について』知っておきましょう！

原因は？



アルコール



肥満



不規則な生活習慣
(食べ過ぎ、運動不足、睡眠不足など)



極端なダイエット
(偏食など)



遺伝的要因
など

症状は？

- ・体がだるい、疲れやすい
- ・食欲不振
- ・吐き気
- ・右上腹部の不快感
- ・黄疸
(皮膚や白目が黄色くなる)



など



初期では自覚症状は、ほぼ無い！

左記のような症状が出る時には
かなり進行している可能性が高い！



ALTが30 U/Lを超えていたら 肝臓 要注意！

健診結果をチェックしてみましょう！

ALT(GPT)、AST(GOT)、γ-GT(γ-GTP)



ALT(GPT): 肝臓のみに含まれる酵素 高いと肝臓の病気の可能性が高い

AST(GOT): 肝臓だけでなく心臓や筋肉にも含まれる酵素 高いと肝臓以外の病気の可能性もある

γ-GT(γ-GTP): 肝臓や胆道などに含まれる酵素 アルコールや胆石、薬物などの影響でも高くなる



ALTやASTのどちらかが50 U/L以上、またはγ-GTが100 U/L以上の場合
内科(消化器内科)を受診して検査を受けましょう！

もし、これまでに肝炎ウイルスの有無をチェック(血液検査)したことが無いなら
一度、検査を受けてください

大きく分けて2つのタイプ



1. **アルコール性肝障害** 長期間にわたる**過度な飲酒**が原因 **肝硬変や肝がん**に進行することも！

2. **代謝機能障害関連脂肪性肝疾患** マッスルディ- **(MASLD)** アルコール以外が原因 **近年急速に増加！**

脂肪が溜まっているだけの《単純性脂肪肝》と、炎症や肝細胞の破壊を伴う《代謝機能障害関連脂肪肝炎 (MASH)》がある

- MASLD 全体の約 1~2 割が MASH
- MASH は**放置すると** 10 年以内に約 1~2 割が **肝硬変に進行し、肝がんになる可能性がある！**

糖尿病、脂質異常症などの代謝異常と関連がある



対策は？

体重のコントロール

- 体重が 5% 減少すると肝臓の脂肪量が明らかに減少
- 10% の減少で肝臓の炎症や繊維化が改善



飲み物の見直し

- **ジュースや清涼飲料水**などを減らす
→ お茶、水、ブラックコーヒーなどへ



- **アルコールは控える**
アルコール性肝障害は**禁酒！**
MASLD は**休肝日**を設定して**アルコール量を減らす**

糖質や脂質に注意

- お菓子、菓子パン、白米、うどん、白パンなどを減らす
→ 玄米、雑穀米、全粒粉パン、そばなどへ
- 揚げ物、スナック菓子、加工肉（ベーコン、ソーセージなど）、マーガリンなどを減らす
→ 青背の魚（サバ、イワシなど）を積極的に



良質なタンパク質や、食物繊維、ミネラルをとる

- 大豆製品、鶏むね肉(皮なし)、白身魚、野菜 (特に緑黄色野菜)、キノコ類、海藻類などを積極的に



体を動かす工夫

- 階段利用、一駅分歩くなど**日常生活の運動量アップ**
- 有酸素運動（ウォーキング、水泳、サイクリングなど）
→ ややきつと感じる強度で 30 分以上を週 3 回位
- 筋トレも OK！
→ 腹筋やプランク、スロースクワットなど



《プランク》

- ① うつ伏せになり下図のような姿勢をとる
→ **頭、背中、腰、かかとが一直線に**
お尻を上げすぎず、腰が反らない



- ② ゆっくり呼吸しながら 20 秒キープを 1 セット
- ③ 休憩を入れて 1 日 3 セット

膝を痛めないために **つま先と膝は同じ向きで！**

慣れたら **時間やセット数をアップして！**

《スロースクワット》

- ① 足を肩幅程度に広げ、つま先は真っ直ぐに
- ② おしりを後ろに突き出すイメージで膝を曲げ、**膝がつま先より前に出ない**ように、5 秒かけて、太ももと床が平行になるまで、ゆっくり下ろす
- ③ 5 秒かけて、**ゆっくり立ち上がる**
→ **膝は伸ばしきらない！**
- ④ 5~8 回を 1 セットで 1 日 3 セット

脂肪肝への特効薬はありません！ 治療の基本は食事と運動です！

