



脂肪肝



脂肪肝とは・・・肝臓に中性脂肪が過剰に溜まった状態を言います。

近年この脂肪肝の人は増えています。健康診断の結果に書かれている人も居ませんか？この脂肪肝は自覚症状がほとんどないために気付かないうちになっている人も多いのです。

なぜ脂肪肝になるのでしょうか？それは肥満、アルコール、運動不足などが原因です。

それならばこの原因を解消すれば脂肪肝も治りやすくなるという事です。

特にアルコールが原因と言われているのならしばらく禁酒をすればかなり良くなりますし、その後も節酒を心がけて行けばさらにいいです。

しかし、脂肪肝を放置しておくとうなるのでしょうか？

それは恐ろしい事に肝硬変や肝臓がんなどの重い病気にかかってしまうという事です。

肝硬変がある人で糖尿病にかかってしまうと重篤化しやすくなります。

脂肪肝の人はメタボや脂質異常などの生活習慣病も持っている場合が多く、動脈硬化が進み心筋梗塞や脳梗塞などの命に関する病気を引き起こす可能性が出てきます。

アルコールがいけないとここまで話してきましたが原因はアルコールだけではありません。

食生活も重要です。栄養過多、食べ過ぎ、早食い、糖質や脂質の摂り過ぎ、間食が多いといった食生活でもなります。

きちんとした食生活を心がけていきましょう。

タンパク質を摂るなら肉より大豆、魚介類。野菜や海草類も豊富に摂るようにしましょう。

また、果糖は要注意です。食べるなら朝ご飯の時に食べましょう。

もちろん運動も大切です。

普段エスカレーターやエレベーターを使う時に代わりに階段を使う、近い距離ならなるべく徒歩、通勤や家事などほんの少しの事で良いので心がけていきましょう。

