

# 脂肪肝を予防する日常生活

●糖質過剰やアルコールによる脂肪肝は、全体の約70%を占めます。

こういう脂肪肝の人は、日常生活のなかで次のようなことに注意すれば、ほとんどの人が治ります。

## エネルギー過剰による脂肪肝

●脂肪をとり過ぎない



・余剰エネルギーは肝臓に脂肪として蓄積されます。

●糖質をとり過ぎない



・甘いケーキや菓子、砂糖、ご飯・パン・めん類を控えめに！

●適度な運動を続ける



・時々激しい運動をするのでは効果はありません。  
・簡単な運動を毎日続けることが大切。

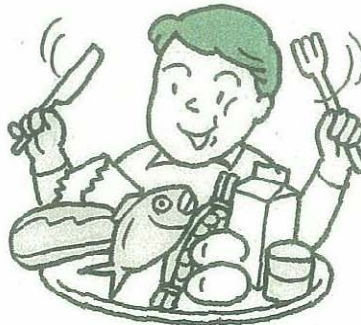
## アルコールによる脂肪肝

●禁酒または酒量を減らす



・肝臓のアルコール処理能力の目安  
お酒：1合 約4時間  
2合 約8時間  
6合 約24時間

●たん白質を十分にとる



・良質のたん白質を含むバランスのとれた食事は肝臓を守ります。

●健康体重を保つ



・自分に合った適正な体重を維持しましょう！  
下の求め方で計算してみましょう。

## 脂肪肝の診断

- 計測——身長、体重、体脂肪
- 問診——生活習慣や病気など
- 視診——健康状態、肥満の有無、黄疸の有無など
- 触診——肝臓が腫れているか
- 血液検査——血液中の酵素をしらべる  
GOT、GPT、γ-GTP、コリンエステラーゼ他
- 画像診断——超音波（エコー）、CT、腹腔鏡など
- 生検——場合によっては肝臓の細胞をしらべる



## あなたの適正体重

■標準体重の求め方

●ブローカー変法 (身長-100)×0.9=標準体重

肥満度 =  $\frac{\text{実測体重} - \text{標準体重}}{\text{標準体重}} \times 100(\%)$

正 常 肥満度±10%以内  
太りすぎ 肥満度+10~20%  
肥 満 肥満度+20%以上

●BMI (Body Mass Index) 法

BMI =  $\frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)}^2}$

正 常 20~24  
太りすぎ 26.5以上  
や せ 19以下

〈例〉  
身長175cm、体重68kgのM氏の場合  
身長をメートルで換算し、1.75  
1.75の2乗=3.06 68kg÷3.06は  
 $\frac{68}{3.06} = 22.22$  M氏は正常範囲です。

