

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、造影剤など
- 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

●ブローカー法 (身長-100) × 0.9 = 標準体重

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

正	異常	肥満度 ± 10%以内
△	軽	肥満度 +10~40%
◎	重	肥満度 +70%以上

●BMI (Body Mass Index) 法

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

正	異常	19~24
△	軽	25~30以上
◎	重	31以上

(例) 身長175cm、体重68kgの場合
BMI = $\frac{68}{1.75^2} = 22.06$ 68kg ÷ 1.06m²
 $\frac{68}{1.75^2} = 22.06$ 1.75m²は正常範囲です。

