

# 肥満と脂肪肝

## 脂肪肝とは？

脂肪肝は、糖分や脂肪のとり過ぎ、アルコールの飲み過ぎなどによって、肝臓に脂肪（主に中性脂肪）がたまった状態をいいます。脂肪肝は成人病を警告する黄信号です。しかし、早期に発見して原因を取り除けば、殆どが健康な肝臓にもどります。

## 脂肪肝の症状

脂肪肝には特有の症状がありません。無症状のことも多く、つい見落とされがちです。また、外見上からもあまり目立たない人もあり、「かくれ肥満」などといわれています。

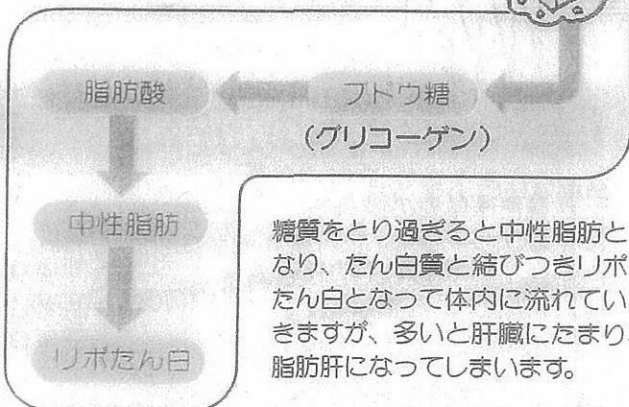


症状がある場合は……

- 食欲不振
- 疲労感
- 上腹部の重圧感
- 吐き気 など

### なぜ肝臓に脂肪がたまるの？

パン、ご飯、菓子などの糖分（ブドウ糖）は肝臓でグリコーゲン（エネルギーの基）として貯蔵されます。



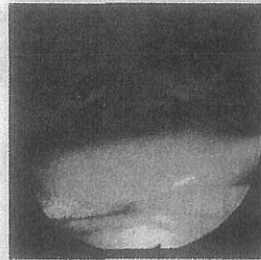
### 脂肪肝になる主な原因

- アルコールの飲み過ぎ
- 脂肪や糖分のとり過ぎ ⇒ (肥満) ⇒ 脂肪肝
- 糖尿病

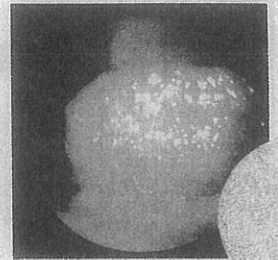
## 脂肪肝になると

肝臓は人間のからだの中で最大の臓器であり、重要働きをしています。

脂肪肝になると肝臓の血流が悪くなり、中性脂肪がえたり、アルコールの分解が十分に行われなくなったりします。アルコール性脂肪肝はアルコールをやめれば、肝炎や肝硬変へとすすむ可能性もあります。



正常な肝臓  
赤褐色の非常にきれいな色をしていて表面はなめらか



脂肪肝  
脂肪が多くなり、色も黄色く変わって、表面が凸凹になる

肥満による脂肪肝

いろいろな成人病

アルコール性脂肪肝

肝炎

肝線維症

肝硬

## 早くみつけて治そう

脂肪肝の初期段階であれば、食生活の改善や禁酒などの注意によって、元の健康な肝臓にもどります。早くみつけて治しましょう。しかし基本は、日常生活に注意して脂肪肝にならないようにすることです。



メモ