

健康への

メッセージ

シリーズ
103

脂肪肝と飽食の時代

光町のみなさんこんにちは。前回で肝炎シリーズが終了しました。今回は栄養過多の現代を象徴する脂肪肝について述べます。戦前から戦後の栄養不足の時代には考えられませんでした。現在は飽食の時代です。巷には自販機が並び、深夜でもコンビニに行けばいつでも食べ物を手に入れることができます。小児期からスナック菓子を好きなだけ食べて育った30〜40代の人たちにとってこれからそのつづきが戻ってきます。

私が以前勤務した船橋市の病院附属の健診センターでもその影響が現れています。健診を受けた方の半数に何らかの検査の異常が認められます。その筆頭は高脂血症で、ついで脂肪肝・糖尿病・高尿酸血症でした。いずれも栄養摂取の過多が原因とされている代謝性疾患です。この頻度は増大こそすれ減少することはないでしょう。これらの疾患は自覚症状が少ないために、健診後も放置されるケースが多く、毎年同じことを指摘される人がいます。確実に病気は進行しているのて指摘された後には病院を受診するか、保健師さんなどの指導に耳を傾けてください。

消化器疾患に属する脂肪肝の場合について述べます。

脂肪肝とは、文字通り肝臓に脂肪が蓄積する状態です。本来、飢餓に備えて肝臓には脂肪を貯めておく働きがあります。しかし、過食により体内に栄養分が

分にたまります。一般に個々の肝細胞にとって30%を超えて脂肪が蓄積するとその肝細胞は働きが低下します。肝臓に針を刺して組織を採取し顕微鏡で調べる肝生検により最終診断が可能ですが、危険性もあり今では腹部エコーやCTなどの画像検査により診断が行われています。腹部エコー検査では、脂肪により肝臓が白くざらざらと輝いて見えてきます。肝臓に接する腎臓のエコーとの対比によりその差は歴然となります。

脂肪肝では肝機能のGOTやGPTが正常の2〜3倍の50〜80前後となり、臨床症状として何となく体が重い・だるい等が現れます。慢性肝炎等のウイルス性の肝障害と診断されて安静を指示され、結果として体重が増加し、症状が悪化するケースも以前はありました。脂肪肝と慢性肝炎では治療法が正反対だからです。肝障害を指摘されたら、両者の鑑別のために血液の再検査と腹部エコー検査を受けてください。

脂肪肝と診断された場合は、食事摂取を減らし適度な運動をすることが大切です。体重が減ると肝機能値も改善し症状も改善します。減量は高脂血症・糖尿病・高尿酸血症等の代謝性疾患の全てに有効ですが、そのみに頼らずに、コレステロールや血糖、尿酸値などの検査データをチェックしながら治療を受けてください。

※東陽病院の休日当番日

6月9日(日)・7月7日(日) 午前9時〜午後5時
医師2名が待機・来院の際は電話を ☎841335



東陽病院 副院長 伊藤 文憲

県民の日映画会

『黒い雨にうたれて』

期 日 6月16日(日)
上映時間 午後2時〜
定 員 120名
入 場 整理券(無料)を6月1日(土)から図書館カウンターで配布します。

現在もなお、被爆の影響が2世、3世に及ぶ生き証人が、力強く人生を歩むことで、真の平和を訴えたアニメ映画です。「はだしのゲン」で有名な中沢啓治の作品で、主役の声を西城秀樹が担当、喜多郎の音楽が感動を盛り上げます。



ほんの

森

＝町立図書館＝
☎843311



4月21日、個人貸出が300万冊を突破しました。たくさんのご利用ありがとうございます。これからも、図書館をご利用ください。

6月の休館日

10日(月)・17日(月)・24日(月)・27日(木)