

健康へのメッセージ

脂肪肝・内臓脂肪

今年も健康診断の季節がやってきました。胃X線による胃ガン検診、検便による大腸ガン検診を受診しましたか？ガンの治療には早期発見が最も有効です。検査を受けられなかった場合には人間ドックを利用することも可能です。次の健康診断は血圧の測定、血液検査による肝臓機能・糖尿病・高脂血症などの検査です。将来起こりうる脳血管障害や狭心症、心筋梗塞の発症の予防が目的です。

昨年メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)について述べました。最近の健康に関する記事には必ず記載されています。この疾患概念は今までバラバラだった検査結果をうまくまとめ成人病の予防に対する注意が促されること

です。メタボリックシンドロームは2005年4月に内科学会

を初めとして8つの学会が合同で診断基準をまとめたものです。具体的には必須項目としての内臓脂肪の蓄積を判定する手段として、おへその位置で腹囲を計り、男性では85cm、女性では90cm以上を内臓脂肪蓄積ありとします。

さらに次の3項目の危険因子のうち2項目以上を有する場合をメタボリックシンドロームと診断しています。3項目とは①中性脂肪値150mg/dl以上、又はHDLコレステロール(いわゆる善玉コレステロール)値40以下、②最高血圧130mmHg以上又は最低血圧85以上、③空腹時血糖110mg/dl以上です。肥満傾向で、血圧が高く糖尿病や高脂血症の場合は立派なメタボリックシンドローム保持者となり、脳梗塞や心筋梗塞などの動脈硬化疾患の予備軍とされます。

さて内臓脂肪についてはお腹を計るという簡単な測定法で代用しましたが、本来は腹部CT検査やMRIによりお腹の中の内臓脂肪の占める面積を数値化することが正しい

方法です。実際内臓の中にたくさん脂肪があることが血管の壁などの動脈硬化に関連が有ることがわかっています。脂肪肝は、まさに内臓の中に脂肪が蓄積することの代表選手です。この脂肪肝の診断には腹部の超音波検査は、放射線の被曝もなく、極めて有用です。

お腹の中の臓器に超音波をあてると肝臓・腎臓・脾臓などの実質臓器がすぐに見つけられます。肝臓などの3臓器のうちで腎臓や脾臓はいつも同じ灰色の実質像が認められます。肝臓も正常な場合には同様な所見ですが、脂肪が貯まると白く映し出されます。蓄積に準じてより白色化します。検査をしながら「肝臓に脂肪が貯まっていますよ」と話すことができます。当然ながら食事療法や運動などにより肝臓から脂肪分が抜ければ、元のきれいな肝臓の像に戻ります。

お腹の中の臓器に超音波をあてると肝臓・腎臓・脾臓などの実質臓器がすぐに見つけられます。肝臓などの3臓器のうちで腎臓や脾臓はいつも同じ灰色の実質像が認められます。肝臓も正常な場合には同様な所見ですが、脂肪が貯まると白く映し出されます。蓄積に準じてより白色化します。検査をしながら「肝臓に脂肪が貯まっていますよ」と話すことができます。当然ながら食事療法や運動などにより肝臓から脂肪分が抜ければ、元のきれいな肝臓の像に戻ります。

さて内臓脂肪についてはお腹を計るという簡単な測定法で代用しましたが、本来は腹部CT検査やMRIによりお腹の中の内臓脂肪の占める面積を数値化することが正しい

◆救急当番日

26日(日)
午前8時30分～
午後5時15分

◆問い合わせ

☎1335

手作りの料理を
食卓に！

☆ あじの南蛮漬け ☆

材料：(4人分)

- 小アジ 400g
- 長ネギ 1本
- ピーマン 2個
- にんじん 小1本

南蛮酢

- しょうゆ、酢 各大さじ3
- 砂糖 大さじ2~3
- 赤唐辛子 1本
- 小麦粉、揚げ油 適量

エネルギー
1人分 340kcal



《作り方》

①長ネギは5センチの長さ
に切って素揚げにし、
にんじん、ピーマンは細か
くせん切りにする。

②赤唐辛子の種を取り南蛮
酢の材料と混ぜ合わせて
おく。(辛いのが、好き
な人は輪切りにしてもよ
い。)

③小アジはゼイゴを取り内
臓を出して洗い、水気を
しっかりふいて小麦粉を
均一にまぶす。

④③の小アジを二度揚げし

揚げたアジの油をよく
きり、アツアツを①の野
菜と一緒に②の南蛮酢に
漬け込む。

*二度揚げは、はじめ160
度の低温でじっくり2度目
は180度の高温で焦げない
ように揚げる。

*小アジは比較的手に入り
やすい食材です。
南蛮漬けは、少しピリ辛
で酸味もさっぱりと、食
がすすみます。

食生活改善推進員

鈴木のみよ(古川)