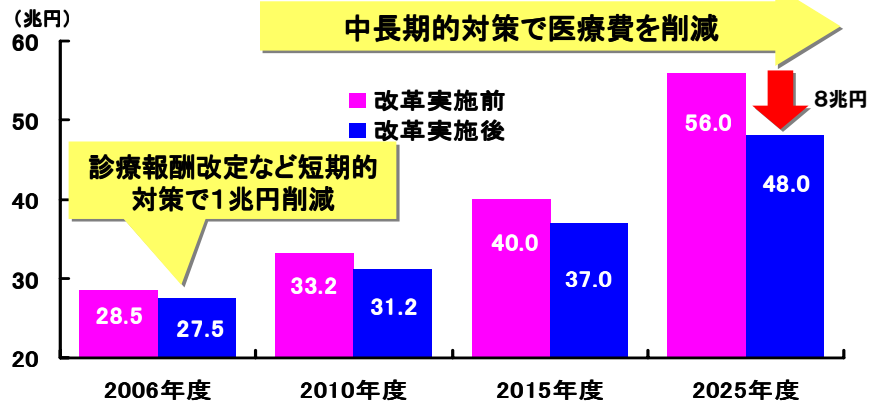


特定健診・特定保健指導の狙い！

医療費適正化の中長期的対策の一環として実施
将来の脳卒中・心臓病患者を減らすことにより
医療費の適正化を目指す

【給付費の将来見通し】



MS & NAFLD; 治療

1. 食事療法
2. 運動療法
3. 薬物療法

メタボが街に溢れている！ メタボという死の十字架！



監修 愛知医科大学 消化器内科
助教授 種澤 高幸 先生
教授 吉澤 伸一 先生

正しい生活習慣で 肝臓活き活き 脂肪肝に気をつけよう

- 肝臓は糖分や脂肪分を代謝する役割を担う臓器で、生活習慣病と大変密接に関係しています。
- 食べ過ぎや偏食、運動不足は知らず知らずのうちに肝臓に負担を与えています。
- 肝臓にダメージを与えるのは、お酒の飲みすぎばかりではありません。



- 肝臓は「沈黙の臓器」といわれおり、よほどの事が無い限り症状を表しません。
- 普段から生活習慣に気をつける事に加えて、健康診断で肝臓のチェックをしておくことが重要です。
- 脂肪肝と診断された方は、積極的に生活習慣を改善しましょう。

1. 体重を減らしましょう。1～2ヶ月で**3kg**を目標に減量しましょう
2. 脂っこい食べ物や甘いものを控えましょう
3. 運動をしましょう

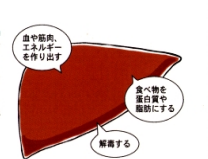
目標
1ヶ月までに
3kg減

第一化学薬品株式会社 本社：東京都中央区日本橋3丁目13番5号 TEL.03(3272)0681 (代表)

患者教育が最も重要！

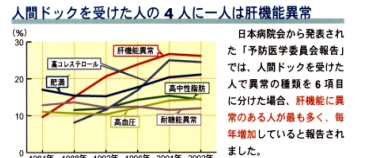
肝臓の働き

肝臓は、食べ物から蛋白質や脂肪等を合成したり、栄養分を蓄えたり、血や筋肉、エネルギーを作り出す働きをしています。また、体に入ってきたお酒や薬などの毒物を解毒しています。



人間ドックを受けた人の4人に一人は肝機能異常

日本病院会から発表された「予防医学委員会報告」では、人間ドックを受けた人で異常の種類を6項目に分けた場合、肝機能に異常のある人が最も多く、毎年増加していると報告されました。



主な肝臓の病気

肝臓病には、B型やC型のウイルス性肝炎や、アルコール性肝障害、薬剤性肝障害、自己免疫性肝障害、肝硬変、肝癌などがあります。しかし、これらとは別に最近大変重要視されているのが脂肪肝です。

生活習慣病と脂肪肝

●脂肪肝は肝臓に脂肪（主に中性脂肪）が溜まって風船のようにふくれた状態です。原因は、肥満、アルコールの飲みすぎ、糖尿病などがあげられます。食べ過ぎ、飲みすぎの状態が続くと肝臓の働きが追いつかなくなってしまいます。


- 肝臓に脂肪が過剰に溜まると、肝臓の中の細胞が炎症を起こしてしまい、ほおっておけば細胞が死んで硬くなり、肝臓は働かなくなってしまいます。
- 脂肪肝の一部にお酒を飲まなくても肝硬変や肝臓に進展する非アルコール性脂肪性肝炎（NASH）に注意を要します。
- 血液に脂肪が流れ出して、動脈硬化も起こりやすくなります。

「脂肪肝」の検査

- 血液検査（GOT、GPT、γ-GTP、IV型コラーゲン、など）と画像検査（エコー、CT）で調べます。
- 脂肪肝はほとんど症状がないので健康診断で初めてわかる人が大勢います（約20～30％）。
- 次の症状のある方は「脂肪肝」の検査をお勧めします。
 - 太りすぎで運動不足、体がだるい！
 - 糖尿病や高脂血症である！
- 脂肪肝が悪化している可能性がある場合は、さらに詳しい血液検査や肝臓に細い針を刺して組織をとる肝生検を行います。
- B型やC型のウイルス性肝炎や自己免疫性肝疾患などで治療中の患者さんは、医師にその事をお伝え下さい。

治療方法

- 早めに食事療法や運動療法で治しましょう。
- まずは、体重を減らす（1～2ヶ月で3kgの減量）が重要です。
- 糖尿病や高脂血症などの生活習慣病を合併している場合はそれらを積極的に治療することが重要です。



E100 PA14
EVA AMBIT