

肝臓病について 知ろう！

肝臓は“沈黙の臓器”

肝臓は「**沈黙の臓器**」と呼ばれ、障害が起こっても症状が現れにくい臓器です。そのため症状が出てからでは遅く、早期発見することが大切です。早期発見のためにも、症状がなくても定期的な肝機能検査を行いましょう。

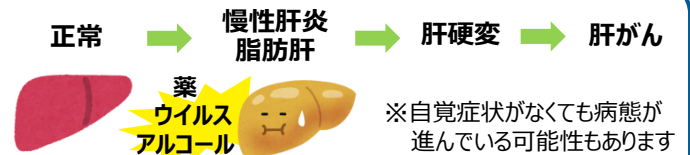
肝臓の働き

- ①食べ物から摂った栄養素を体で使える形に変え、貯蔵、供給する**代謝**の働き
- ②アルコールや薬、有害物質などを分解して**無毒化**する働き
- ③腸内での消化吸収に必要な**胆汁**を作る働き

肝臓病の種類

種類	特徴
脂肪肝	お酒の飲み過ぎ、食べ過ぎ、運動不足などによって 肝臓内に中性脂肪がたまった状態
アルコール性肝炎	脂肪肝の状態ですらに 大量の飲酒をし、肝臓が炎症を起こした状態
肝硬変	B型・C型肝炎ウイルス感染、過栄養、多量・長期飲酒、自己免疫などにより起こる慢性肝炎が徐々に進行し、 組織が繊維化して硬く小さくなった状態

肝臓病の進行



肝臓チェック

- ☐ 倦怠感・疲労感
- ☐ 脚がつる
- ☐ 体がかゆい
- ☐ 食欲不振・体重減少

※当てはまる項目がある場合は、早めに検査を行いましょう。

参考文献：全国健康保険協会、【肝臓の病気】肝臓には痛みなどを感じる神経がありません/e-ヘルスネット、アルコールと肝臓/OMRON, vol157 肝臓疾患の三大症状と「かゆみ」の最新治療

脂肪肝について知ろう！

現在、日本人の一般成人**約20%**の人が**脂肪肝**を有していると言われています。症状と予防のポイントについてご説明いたします。

脂肪肝の症状

脂肪肝は自覚症状がほとんどなく、採血検査で**ALT値・AST値・γ-GTP値の異常**が認められて発見されることがほとんどです。下の表で確認してみましょう。その後、腹部超音波やCT検査で異常がみられる事により脂肪肝と診断されます。

検査項目	正常	要注意	異常
AST(U/L)	30以下	31~50	51以上
ALT(U/L)	30以下	31~50	51以上
γ-GTP(U/L)	50以下	51~100	101以上

予防のポイント

脂肪肝は食生活の欧米化、**運動不足がもたらした現代病**と言われています。普段の生活で体を動かす工夫や運動習慣を付け早い段階から予防を心掛けましょう。

**活発なウォーキングを1日30分以上続けると
予防につながります！**



- ☑ 大腿で地面を力強く蹴って歩く
- ☑ うっすらと汗ばむ程度に早歩きをする
- ☑ 息が弾むぐらいのペースで歩く

参考文献：健康長寿ネット、脂肪肝/日本人間ドック学会、検査表の見方/糖尿病ネットワーク、危険な「脂肪肝」は3つの方法で改善できる肥満でない人も要注意/健康長寿ネット、健康長寿に効果的なウォーキング

認定栄養ケア・ステーション が疑問を解決！



脂肪肝なのですが、外食やコンビニの利用時に
食事で気を付けることはありますか？



脂肪肝の方は、**脂質と糖質の摂り過ぎ**に注意が必要です。外食やコンビニ利用時は、下記のポイントを心掛けて食品を選択しましょう。

管理栄養士

主食と主食の組み合わせは避ける

おにぎりや総菜パン、カップ麺とホットスナックなどの組み合わせでは肝細胞の修復に必要な**たんぱく質**や、糖質や脂質の代謝に必要な**ビタミン**などの栄養素が不足してしまいます。外食やコンビニ時でも主菜や副菜を組み合わせで選びましょう。

主食と組み合わせたい食品



菓子パンを食事代わりにしない

菓子パンのみの食事は脂質や糖質の摂り過ぎになりやすく、たんぱく質も不足してしまいます。パンを選ぶ際はサンドイッチなど**卵やツナ、野菜**が入ったものを選択しましょう。

特殊食品を活用する

ノンオイルドレッシングや、**低糖質食品・飲料**などを選択し、脂質や糖質を摂り過ぎないようにしましょう。

参考文献：農林水産省、日本型食生活のススム/MSD株式会社、かしく改善！脂肪肝の方の食事

認定栄養ケア・ステーションの詳細は裏面左下へ→→

今すぐできる“食事のひと工夫”

肝機能の低下を指摘されている方は、肥満や糖尿病、脂質異常症、高血圧などを抱えている場合も少なくありません。食事では、食べ過ぎに注意し、バランスの良い食事を心掛け適正体重を維持することが大切です。ここでは、脂肪肝を改善するための食事のポイントをご紹介します。詳しくは薬剤師や管理栄養士にご相談ください。



脂肪肝の方の食事のポイント

①脂肪は控えめに

●調理法を変えて脂肪量ダウン

同じ食品でも、調理法によって脂肪量は変わります。「揚げる」よりも「**蒸す**」「**ゆでる**」などの調理法を選びましょう。

【脂肪量】



●肉類は脂肪を減らす食べ方に

牛肉や豚肉は、脂身の多い肩ロースやばら肉よりも、赤身の**ヒレ肉**や**もも肉**を選びましょう。鶏肉の場合は、皮の部分に脂肪が多いので**皮を取り除く**ことで脂肪を減らすことができます。

●「単品料理だけ」の食事に注意

ごはんやパン、麺類などを食べ過ぎると余分なエネルギーが中性脂肪として肝臓に蓄えられてしまいます。野菜がたくさん摂れる**具の多いもの**を選ぶか**サラダなどの野菜**を添えるようにしましょう。



②基本的に飲酒は控える

アルコールは中性脂肪の合成を促し、**脂肪肝を促進**させます。すでに肝障害を患っている方は肝機能が低下しているため、**禁酒が原則**です。

飲酒をやめることで、脂肪肝から肝炎や肝硬変へと進行するリスクが下がるため、禁酒に遅すぎることはありません。



③菓子類、甘い飲み物は控えめに

●お菓子はとり過ぎに注意

食べる回数や量を減らしましょう。菓子パンや洋菓子は、悪玉コレステロールを増加させる**トランス脂肪酸**が多いので控えましょう。

●清涼飲料水は控えめに

清涼飲料水や缶コーヒー（無糖以外）には**果糖**が多く含まれ、脂肪肝を促します。

微糖の缶コーヒーにも**4.6g**以下の糖類が含まれています。



参考文献：MSD株式会社かしく改善！脂肪肝の方の食事/e-ヘルズネット、嗜好飲料（アルコール飲料を除く）

おすすめレシピ ～低脂質編～

豚ヒレ肉のおかか焼き



【成分表(1人あたり)】

エネルギー	166kcal
たんぱく質	21.3g
脂質	5.1g
炭水化物	7.8g
食塩相当量	0.8g

【材料（2人分）】

豚ヒレ肉（1枚25g）	6枚	かつお節	8g
長芋	100g	アスパラ	30g
塩	小さじ1/4弱	油	小さじ1
こしょう	少々		

長芋を使用することで、**ボリュームアップ**の効果もあり、食べ過ぎを防ぐことができます。また、かつお節の旨みを活用することで、**減塩**にもつながります。

【作り方】

- 長芋は1人3切れずつになるように輪切りにし、両面に塩、こしょうを振り、かつお節をまぶす。
豚肉も両面に塩、こしょうをし、かつお節をまぶす。
アスパラは、**はかま**を取って斜め切りにする。
- フッ素樹脂加工のフライパンにサラダ油を熱し、豚肉と長芋を入れ、両面とも焼く。
- 途中でアスパラを加え、火を通す。
器に豚肉と長芋を盛り合わせ、アスパラを添える。



参考文献：第一三共株式会社,e-ヘルシーレシピ

認定栄養ケア・ステーションとは？

地域の皆さまが栄養ケアの支援を受けることができる拠点として、日本栄養士会から認定された施設のことです。日本調剤では現在29店舗が「認定栄養ケア・ステーション」として活動しています！管理栄養士が**健康で充実した生活を送れるようにサポート**します。食事のことで気になることがありましたら、まずはお近くの薬局スタッフにお声がけください。近隣店舗の管理栄養士がご相談承ります。

認定栄養ケア・ステーションでできること>>



日本調剤 ○○薬局

住 所 :

電話番号 :

FAX番号 :

定 休 日 :

営業時間 :

薬局での待ち時間を軽減できるアプリ！「お薬手帳プラス」>>

