



防ごう 生活習慣病！



(公財) 鳥取県保健事業団

鳥取市富安二丁目9 4番 4

Tel 0857-23-4841

4月号から生活習慣病をテーマに特集しています。生活習慣と聞くと何を思い浮かべるでしょうか。食事や運動、飲酒、喫煙など様々なことが挙げられると思います。この生活習慣が原因になる病気を生活習慣病と言います。今回は先月号から特集している肝臓病についてです。

肝臓について

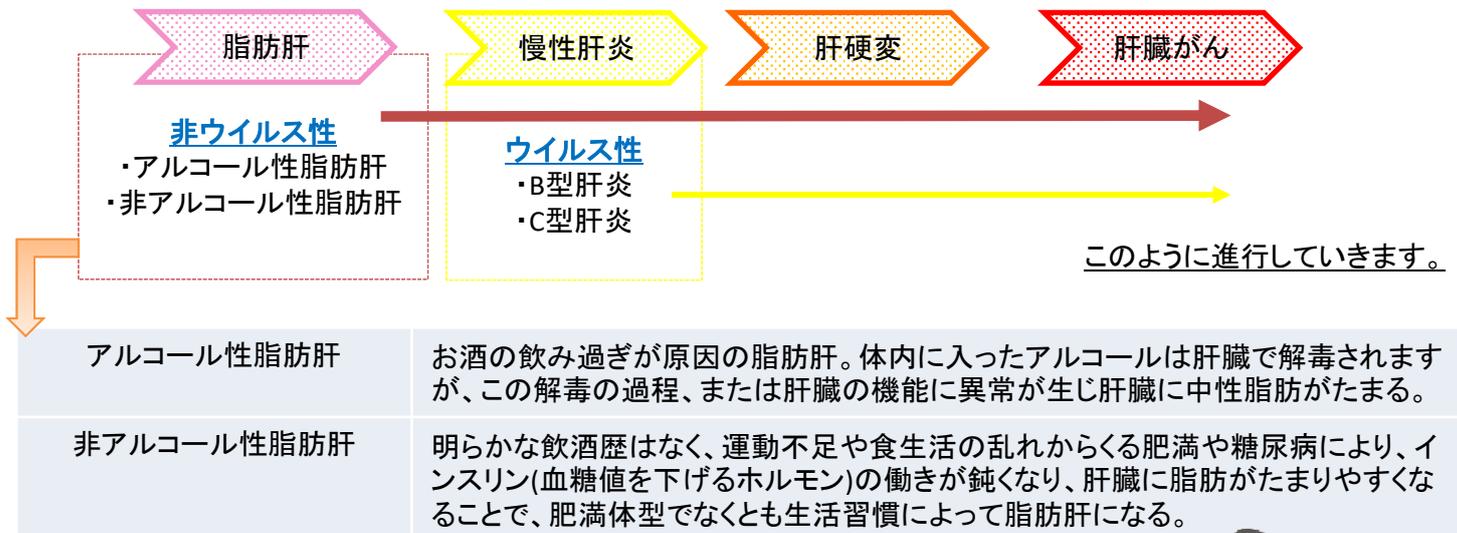
肝臓は、『からだの化学工場』と呼ばれるほどたくさんの働きがあります。肝臓の機能は次の通りです。

- ①代謝機能: 小腸から吸収された栄養素を、体に必要な物質に加工したり、余った糖や脂肪を貯蔵します。
- ②解毒作用: アルコールや薬物などに含まれる体に有害な物質を分解して無毒化します。
- ③胆汁の生成: 脂肪の消化吸収に欠かせない『胆汁』を作ります。

肝臓は『沈黙の臓器』と言われていて、機能が低下していても自覚症状に現れにくい臓器です。症状が現れるころには、病気が進行していることが多いので、定期的な検査が必要です。

鳥取県の肝臓がんの死亡率は減少傾向にありますが、全国平均より高く推移しています。肝臓がんの原因と言えばB型やC型肝炎ウイルスによるものが多いですが、近年**非ウイルス性**のものを原因とした肝臓がんが増加してきています。

非ウイルス性のものって？



つまり、非ウイルス性のものは生活習慣を改善すれば防ぐことができます！



今回は、非アルコール性脂肪肝について説明します。

非アルコール性脂肪肝から肝炎を起こしたものをNASHと呼びます。NASHの特徴として次のような点が挙げられます。

進行が早い

- ・NASH発症後5年～10年で5～20%の割合で肝硬変へ進行する。
- ・肝臓は自覚症状が出にくいいため、診断時に既に肝硬変へ進行していると診断される割合が、10～20%ある。

診断による負担

- ・NASHかどうかの診断には、肝臓の細胞を採取し、顕微鏡で細かく観察する、肝生検が必要となる。体への負担がかかり、入院も必要となる。

<裏面もご覧ください>

NASHを予防しましょう

肝臓には食事でもった糖分を、通常はグリコーゲンとして一時的に貯蔵する役目がありますが、過剰な糖分は中性脂肪に変換されて肝臓にたまります。肝細胞の5%以上の細胞の中に脂肪がたまると脂肪肝と診断されます。顕微鏡で肝臓の細胞を見ると、肝細胞の中に油の粒がパンパンに溜まっているのを確認できます。

原因

食生活や運動といった生活習慣の乱れや内臓肥満、ストレス、昼夜逆転の仕事などが原因で脂肪肝となります。

治療

食事運動療法で7%痩せれば、NASHは改善するという科学的な根拠があります。7%の減量を目指して食事運動療法を継続することは大切です。また、10%の減量で肝臓の繊維化(肝臓が硬くなること)も改善すると報告されています。半年から1年かけてゆっくりで良いので減量をお勧めします。

まずは、食生活や運動、睡眠など生活習慣の改善をすることが大切です。

・食事はバランスよく、一日の総摂取カロリーを適正に保つことが有効です。

1日の適正エネルギー量(kcal) = 適正体重 × 25~30(デスクワーク・主婦など)

= 適正体重 × 30~35(立ち仕事・農作業など)

適正体重 = 22 × 身長(m) × 身長(m)

・運動は、1週間に150分以上が望ましいとされています。1日5分でもいいので、体を余計に動かしましょう。筋肉は第2の肝臓とも言われ、筋肉が増えると代謝が良くなります。全身の糖質の約7割は骨格筋で消費されると考えられているので、運動で骨格筋を増やすことはNASHの改善につながります。

・病気の状態によっては薬物療法、手術療法(肥満手術)を行うこともあります。



生活習慣の見直しも大切ですが、それに加えて定期的に健康診断で肝機能の数値も確認しましょう！



栄養コーナー

秋の味覚の代名詞！栗について

秋の味覚の代表ともいえる栗。この時期には甘栗や栗ご飯、モンブランなどを食べる機会も多くなるのでは？今回は、おいしいだけではなく、栗の栄養についてご紹介します！



栗には、大きく分けて4つの種類があります

- ・日本栗・・・実が大きく風味が良い。甘みがやや少なく渋皮がはがれにくい。国内で一般的に売られている栗。
- ・中国栗・・・甘くて渋皮が剥きやすく、甘栗として用いられる。日本栗よりも小ぶり。
- ・ヨーロッパ栗・・・小ぶりで渋皮が剥きやすい。マロングラッセや焼き栗に向く。
- ・アメリカ栗・・・今ではほぼ壊滅した種類で、日本ではあまり見かけない。



意外と高い！？栗の栄養価について(日本栗)

熱に強い！ビタミンC

栗の**ビタミンC**はでんぷんに包まれているので、ゆでる・焼く等の加熱による損失が少ない。

ビタミンB群も充実

疲労回復に有効な**ビタミンB1**、脂質の代謝を促したり老化防止によいとされる**ビタミンB2**、たんぱく質の代謝に必要でイライラや不安などの月経前症候群を防ぐ働きのある**ビタミンB6**が豊富。

含有量は野菜級!?カリウム

高血圧や動脈硬化の予防に有効な**カリウム**が豊富。

食物繊維で便秘改善に

セロリの約3倍の**食物繊維**が含まれており、便秘の予防・改善に。

女性にうれしい葉酸も豊富

「造血のビタミン」と言われる**葉酸**が豊富で、貧血予防に役立つ。葉酸を多く必要とする妊婦の方にも適する。

捨てるのが惜しい...!!渋皮

栗の渋皮に含まれる苦み成分の**タンニン**には抗酸化作用があり、細胞の酸化を抑え、がん予防や老化防止に役立つ。渋皮煮にして渋皮ごと食べるのがおすすめ。



栄養価も高く、おいしい栗。しかし、ここに注意！

栗は、果物の中でも最もカロリーが高いものの一つと言われていて、日本栗は1粒20gあたり約33kcalで、5粒食べると165kcalになります。これはご飯小盛1杯分とほぼ同じカロリーです。また中国栗(甘栗)は1粒5gあたり約11kcalですが、同じ重さあたりのカロリーは日本栗よりも高いです。おいしいのでつい手が止まらなくなってしまうがちですが、食べすぎには注意しましょう！

