



2021年7月号

検査室だより

ムシムシ暑い毎日です。日中は暑いのに明け方はヒンヤリして体調を崩しやすい時期です。お変わりなくお過ごしでしょうか？

自粛生活が続く中、ストレスでお酒の量が増えたり、めちゃくちゃ食べたりと生活習慣が乱れがちです。これらが原因と考えられるもののひとつに「脂肪肝」があります。肝臓を構成する細胞の5%以上に脂肪が溜まった状態と定義されています。お酒の飲み過ぎによる「アルコール性脂肪肝」とあまりお酒を飲まないのに発症する「非アルコール性脂肪肝」があります。これらの区別は肝生検（肝臓の組織の一部をとって顕微鏡で調べる検査）を行います。「健康診断で肝機能検査（ASTやALT、 γ -GTP）が正常値だでおれは大丈夫！」ではありません。必ずしも高値になるとは限らないのです。脂肪肝かどうかを判別するには腹部超音波検査が最も簡便な方法です。脂肪がついた肝臓は白く輝いて見えます。もし、脂肪肝になってしまったら……。軽い脂肪肝であれば比較的簡単に改善することが出来ます。「食べ過ぎない」「適度な運動」「減量」が効果的です。体重の7%減量すれば改善されるといわれています。運動に関しては、「肝炎情報センター」のホームページで「肝炎体操」が紹介されています。また、最近ではコーヒーが肝疾患のリスクを低くする可能性があるという研究結果も発表されました。脂肪肝は、脂肪性肝炎⇒肝硬変⇒肝がんへと進行することがあります。初期段階では全く自覚症状はありません。日頃から生活習慣に注意して脂肪肝を防ぎましょう。



オリンピックまであと1ヶ月をきりました。ようやく……という待ち遠しさと、大丈夫かなあ……という不安とが入り混じった複雑な気持ちです。いずれにせよ日本選手の皆さんには頑張ってもらいたいです。頑張れ！ニッポン！

公衆保健協会 検査室

