



2025年1月号

## 検査室だより

あけましておめでとうございます。新たな年の始まりです。今年こそ・・・今年こそは大きな災害がなく、皆様が心穏やかに健康な一年を過ごせますように心よりお祈り申し上げます。

お酒を飲む機会の多いこの時期。ちょっと飲みすぎちゃったかなって時に心配になるのは肝臓のことです。たくさんお酒を飲むと「脂肪肝」になると言われています。「オレは、酒飲まんて大丈夫！」ではありません。最近、お酒を飲まなくても食べ過ぎ、運動不足、肥満などが原因で起こる「脂肪肝」が注目されています。そのうち3割くらいの方が非アルコール性脂肪肝炎（NASH：ナッシュ）を発症することがわかってきました。NASHは肝硬変や肝細胞癌へ進行する可能性があります。肝臓の病気は、かなり進行しないと症状が現れません。そこで2023年日本肝臓学会で「奈良宣言」が発表されました。「肝疾患の早期発見・早期治療のきっかけ」として健康診断などでALTが30U/Lを超えたらかかりつけ医に相談しましょうというものです。



早い段階であれば「脂肪肝」も生活習慣の改善で解消されることもあるのです。お酒を飲む人はお酒を控えることが大事です。「酒なんか飲まん！」という方には食事療法と運動療法です。なるべくおやつを食べないように心がけ、ジュースの代わりにお茶や水、コーヒーならブラックにしてみましょう。更に、できれば寝る2時間前までには食事を済ませておきたいものです。また、有酸素運動に筋トレを組み合わせると肝臓により効果的であることがわかってきました。日常生活でなるべく階段を利用するなど小さなことから始めてみてはどうでしょう。インターネットで「肝炎体操」と検索してみてください。脂肪肝改善のための効果的な体操がUPされています。肝臓病を悪化させないために、できるだけ早く適切な定期検査や治療を受けましょう。



今年も、検査室だよりを通して様々な情報を発信していきます。皆様の健康に少しでもお役に立てたら幸いです。2025年もどうぞよろしくお願いいたします。

公衆保健協会 巡回技術課

