

その数値いかんぞー！

あなたの肝臓、大丈夫!?

～脂肪肝編～



公益財団法人 藤沢市保健医療財団



# 日本人の3人に1人が脂肪肝

肥満の人や  
メタボリックシンドロームがある方の  
増加とともに 増えています

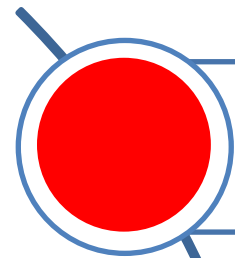


特に中年男性は2人に1人が  
脂肪肝とも言われています

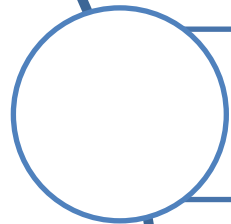
## check▶▶▶

- ☐ お腹が出てきた
- ☐ 健診でメタボを指摘された
- ☐ 揚げものや菓子パンをよく食べる
- ☐ 清涼飲料水や健康ドリンクをよく飲む
- ☐ 運動習慣がない
- ☐ 毎日お酒を飲む
- ☐ ダイエットで過度な食事制限をしている

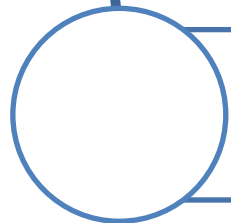
# TOPIX



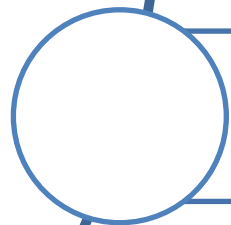
脂肪肝とは



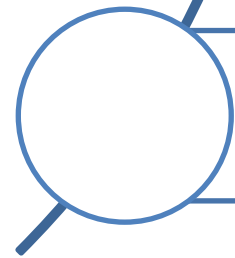
脂肪肝の原因



なぜ問題なのか 放置すると？

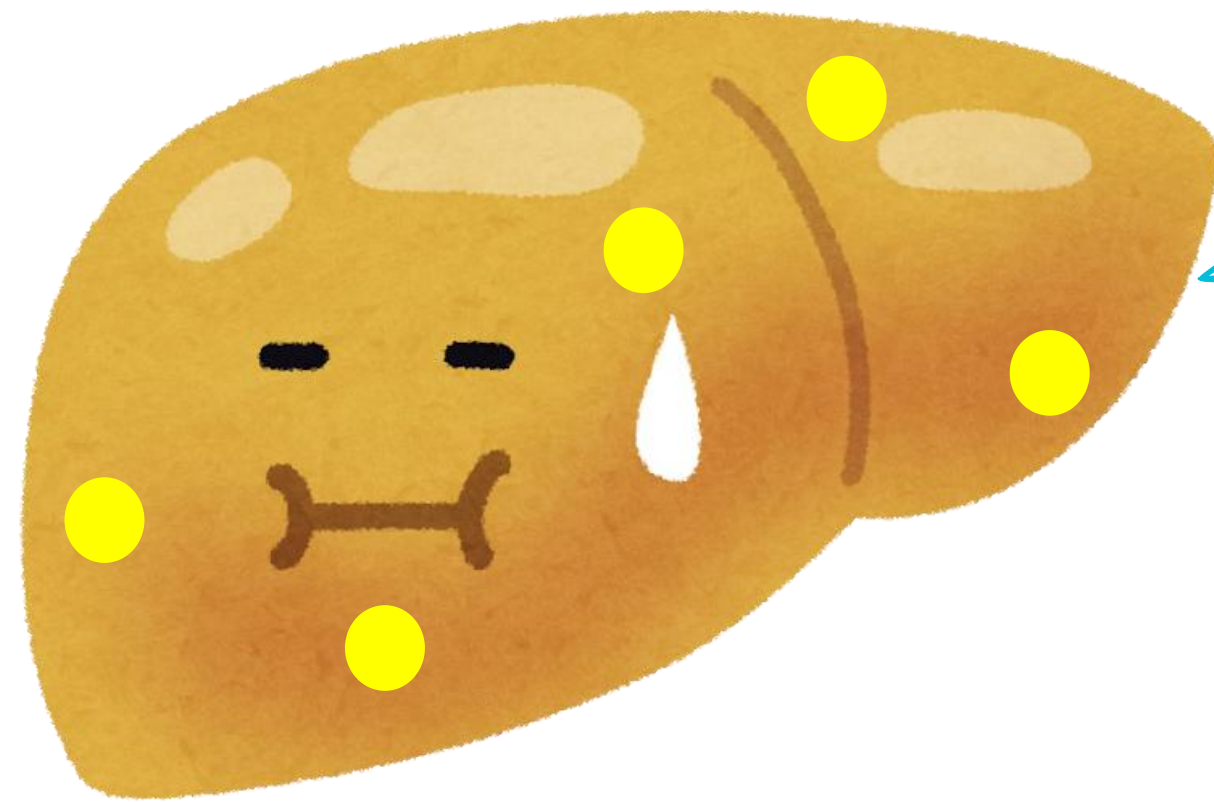


健康診断の結果の見方



生活習慣改善のポイント

# 01\* 脂肪肝とは



肝細胞の  
5%以上に  
脂肪が蓄積

男性 > 女性

有病率：32.2～41%

有病率：8.7～17.7%

男性は中年層  
女性が高齢層に多い

# 01\* 脂肪肝とは

人体最大の  
化学工場！



## 《肝臓の3大機能》

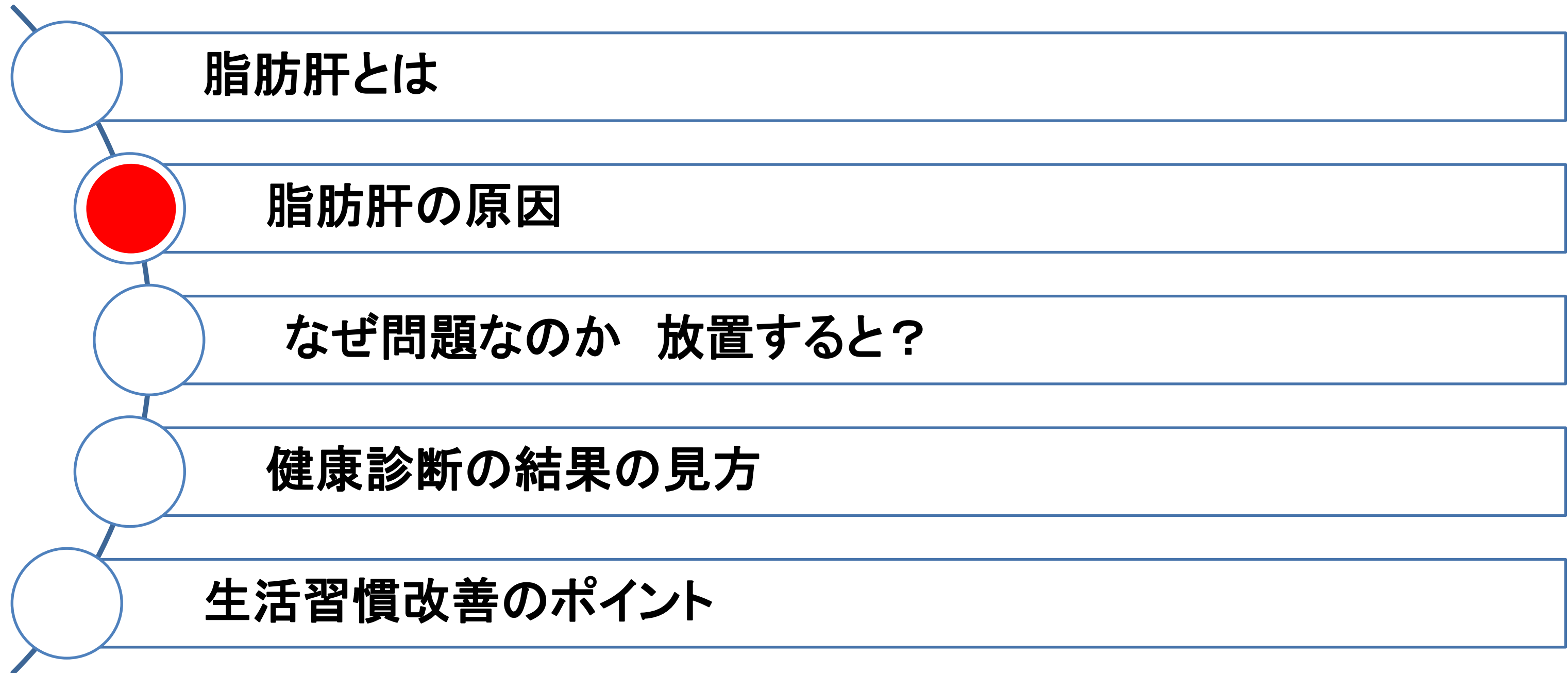
- ① 栄養素の代謝
- ② 胆汁の生成
- ③ 解毒・分解

肝臓は沈黙の臓器・・・  
つまり

自覚症状がでない

かなり進行すると・・・  
黄疸 足のむくみ 腹水など

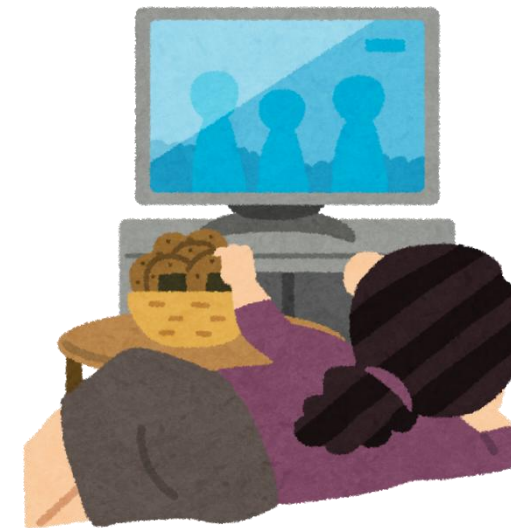
# TOPIX



## 02\* 脂肪肝の原因



アルコールの  
過剰摂取



運動不足



糖質や脂質などの  
過剰摂取

脂肪肝に  
なりやすい体質  
の人もいます

余ったエネルギーが  
中性脂肪として蓄えられる

☑ ダイエットで過度な食事制限をしている → 肝臓に脂肪が貯まりやすくなる。  
痩せすぎ、過度なダイエットも要注意！

# TOPIX

脂肪肝とは

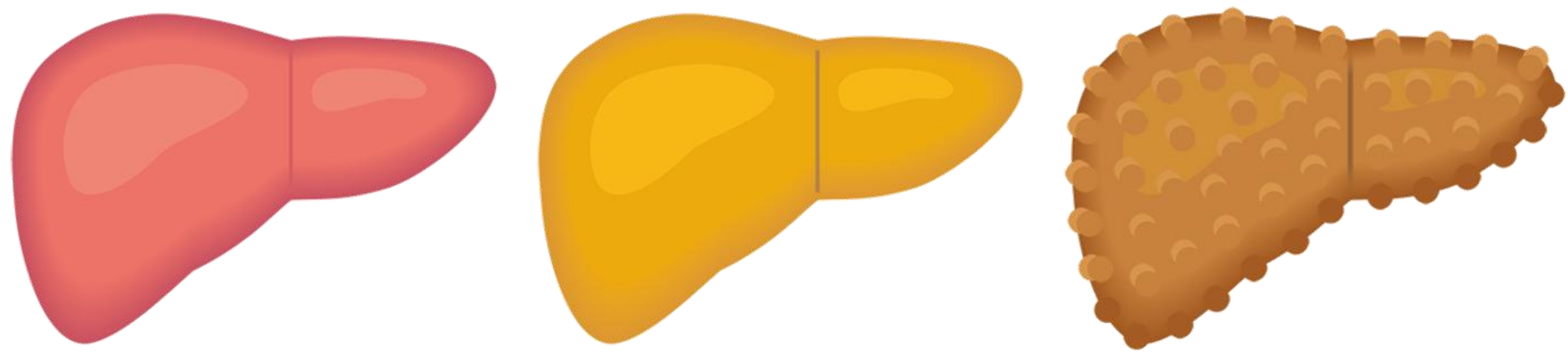
脂肪肝の原因

なぜ問題なのか 放置すると？

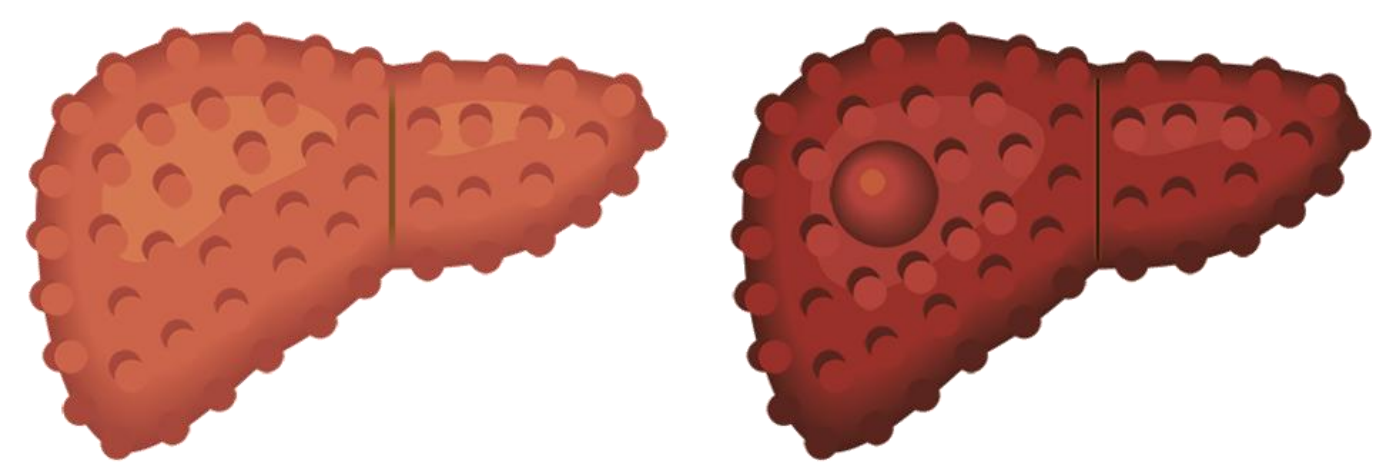
健康診断の結果の見方

生活習慣改善のポイント

# 03\* なぜ問題なのか 放置すると？

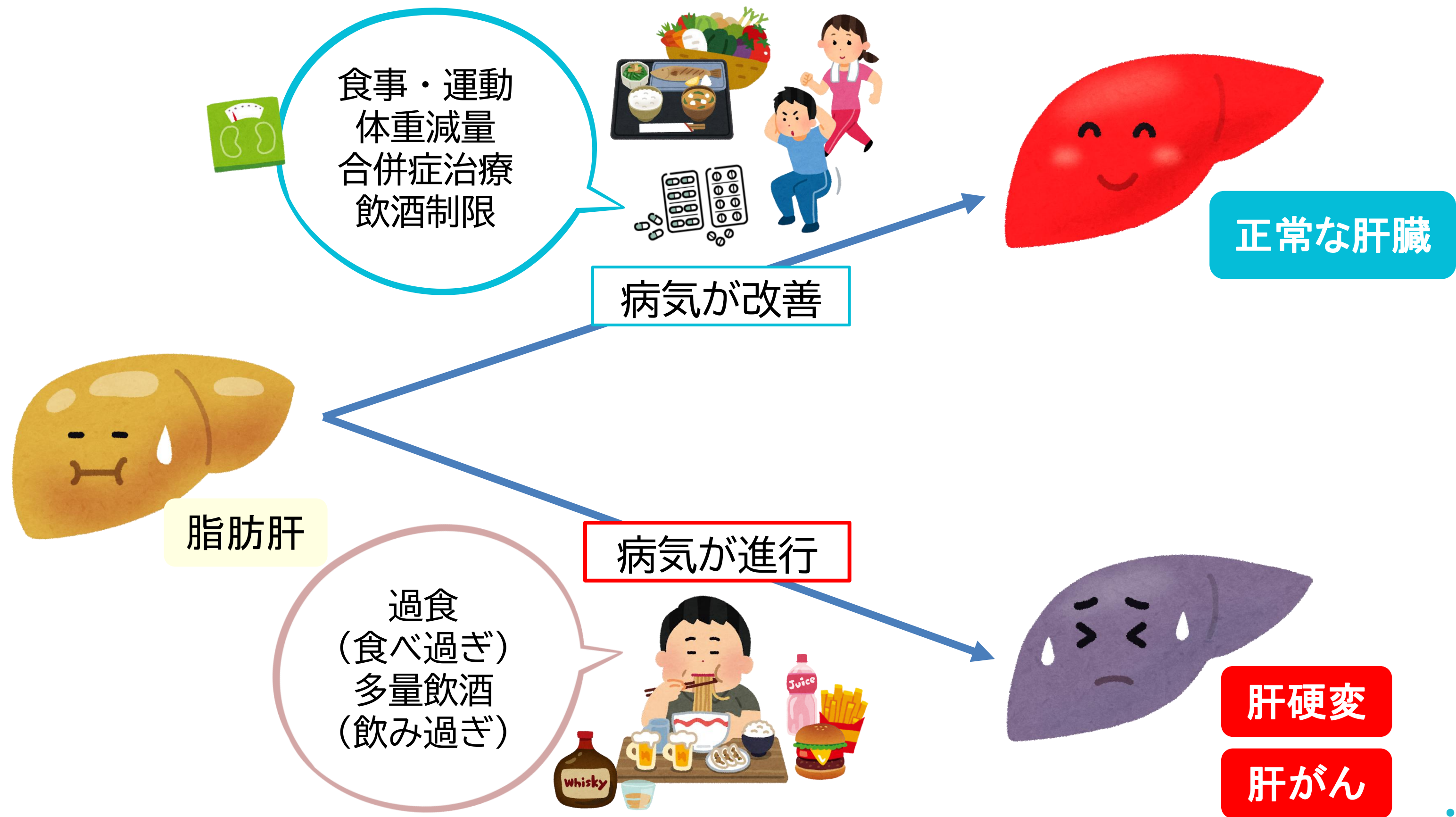


正常 → 脂肪肝 → 脂肪肝炎

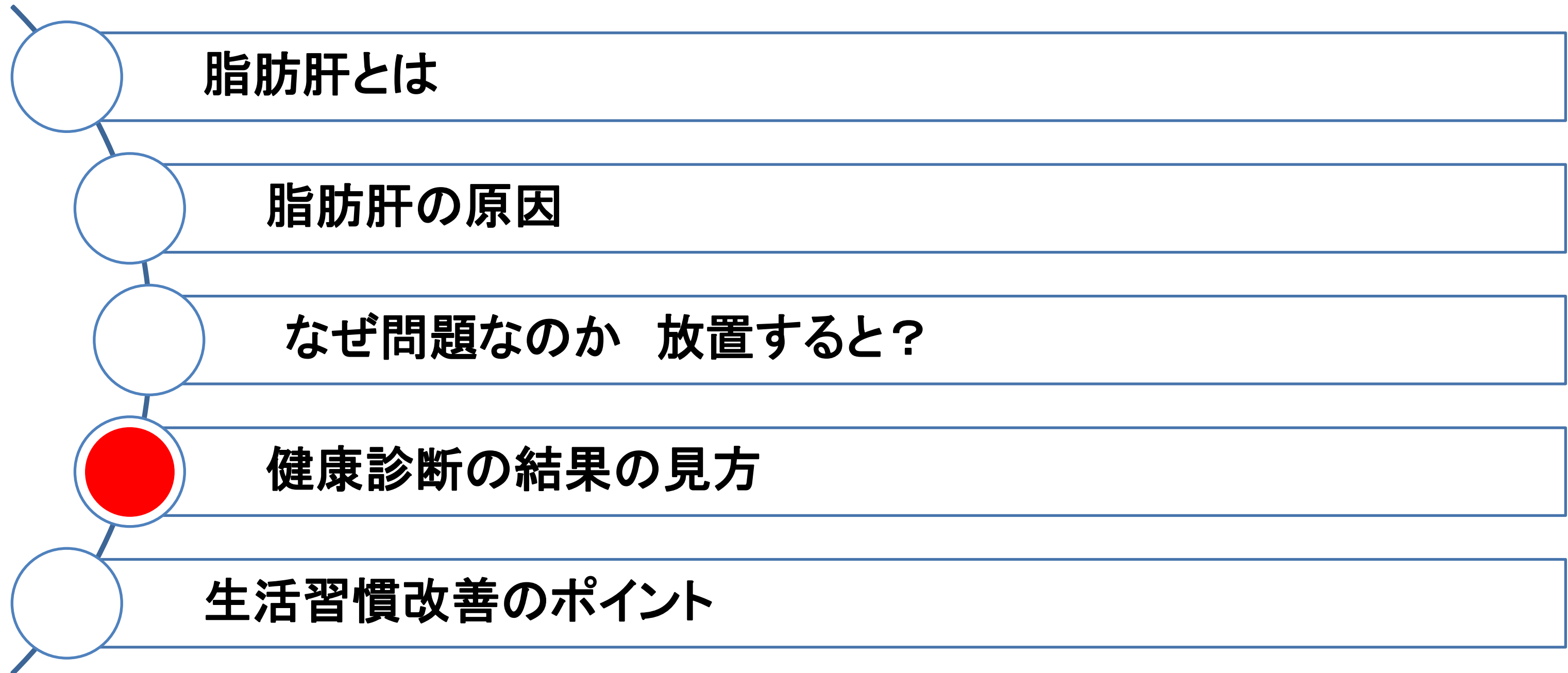


→ 肝硬変 → 肝癌

# 03\* なぜ問題なのか 放置すると？



# TOPIX



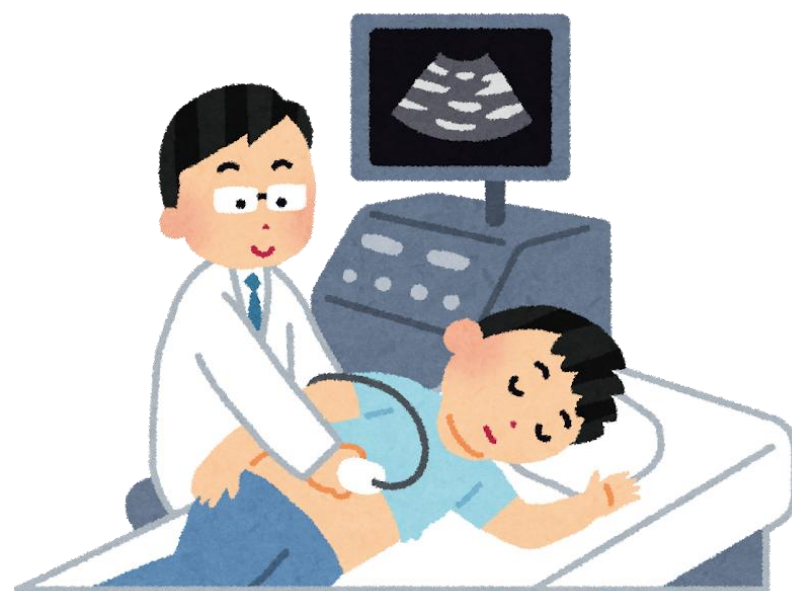
## 04\* 健康診断の結果の見方

単位: U/l

| 健診項目                          | 生活習慣の見直し | 要受診   |
|-------------------------------|----------|-------|
| ALT (GPT)                     | 31以上     | 51以上  |
| AST (GTP)                     | 31以上     | 51以上  |
| $\gamma$ -GT ( $\gamma$ -GTP) | 51以上     | 101以上 |

日本人間ドック学会基準値(2026年4月1日改定)より

### 腹部エコー(超音波)検査

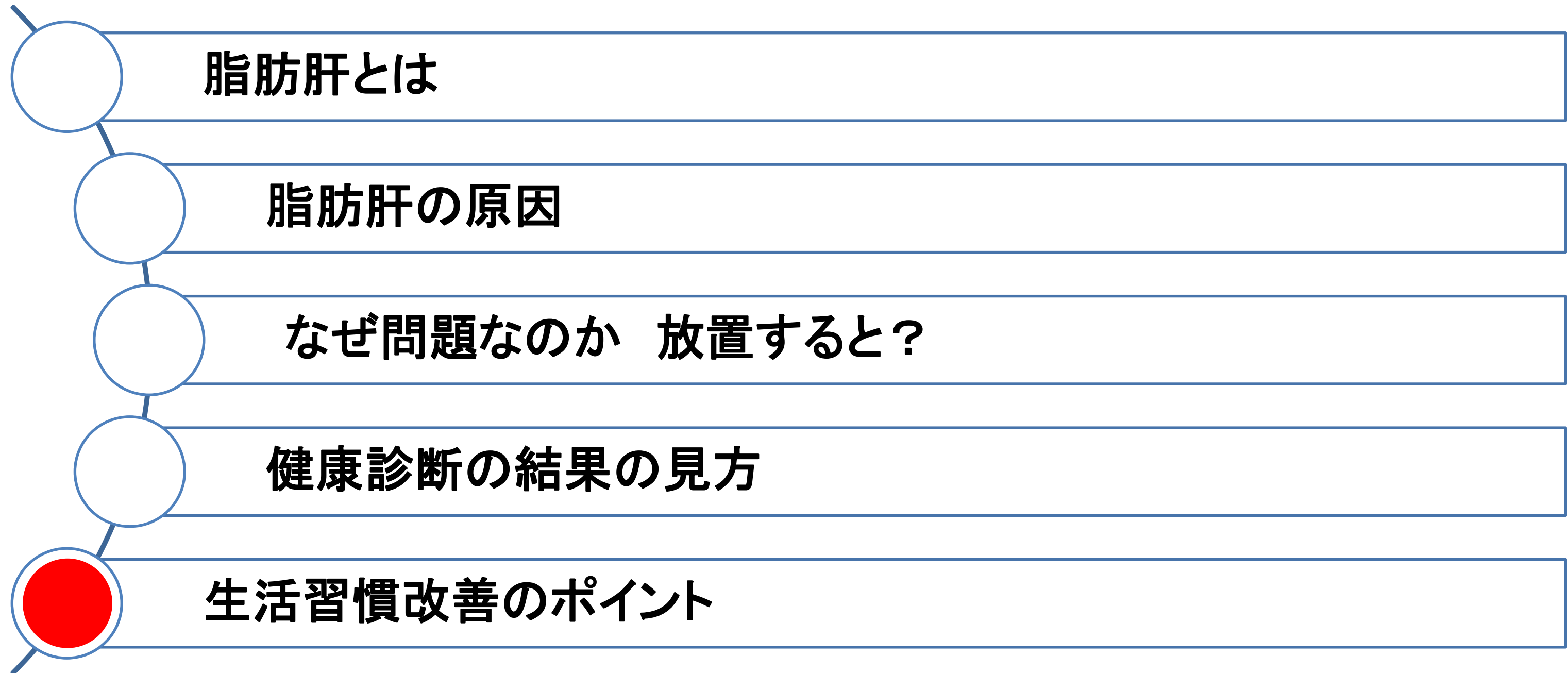


### 肝臓の線維化(硬さ)の進行度を予測・評価

フィブ    フォー  
F I B - 4 インデックス



# TOPIX



## 05\* 生活習慣改善のポイント

### ▶ ① 体格指数 (B M I)を確認しよう

$$\begin{array}{c} \text{体重} \\ 70 \\ \text{kg} \end{array} \div \begin{array}{c} \text{身長} \\ 1.65 \\ \text{m} \end{array} \div \begin{array}{c} \text{身長} \\ 1.65 \\ \text{m} \end{array} = \begin{array}{c} \text{B M I} \\ 25.7 \end{array}$$

- ・ 肥満 (BMI 25以上) の場合は、**7%** (体重 70kg の場合は約 5kg) の体重減少を目指す
- ・ やせ (BMI 18.5未満) の方は、過度なダイエットは控える

# 05\* 生活習慣改善のポイント

※ 主治医からの指示がある場合は  
そちらを優先してください

## ② 食生活を見直そう

主食  
ごはん  
パン  
麺

副菜

野菜・海藻・きのこ

主菜  
肉・魚  
卵  
大豆製品

間食やプラス一品で…

乳製品

牛乳・ヨーグルト・チーズ

いも類

各種いも・かぼちゃ・れんこん・とうもろこし

果物

1種類の場合：バナナ1本・りんご半分・みかん2個

対策ポイント💡

- ・1日3食、同程度の量とバランスの良い食事
- ・青魚や緑黄色野菜を積極的にとる 
- ・就寝する2時間前までに食事を済ませる

# 05\* 生活習慣改善のポイント

## ② 食生活を見直そう

対策ポイント💡 **糖質** や **脂質** が多いものは 控える

### 糖質

糖を含む清涼飲料水、缶コーヒー、  
果汁ジュース、多量の果物など

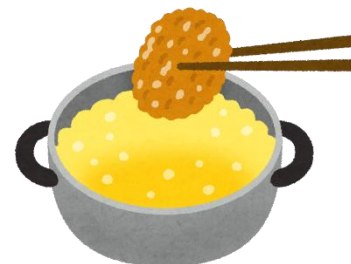


### 動物性の脂質

バター、ラードなど

### 油を多く使う料理

揚げ物、炒め物など



### コレステロールを多く含む食べ物

卵や、肉・魚の内臓 などの  
とり過ぎに注意する

### マーガリン、ショートニング

菓子パン、洋菓子など



# 05\*生活習慣改善のポイント

## ③ 運動習慣を見直そう

※ 運動は関節に負担をかけない程度の負荷で、無理のない範囲で行いましょう。

### 【有酸素運動】

- ・ウォーキング、ジョギング
- ・自転車
- ・水泳 など

頻度は週3～4回、30分以上



### 【レジスタンス運動】

- ・自体重の筋力トレーニング
- ・マシントレーニング
- ・ヨガ など

筋肉量が増えると 基礎代謝UP ↑



「有酸素運動」と「レジスタンス運動」を組み合わせると効果的

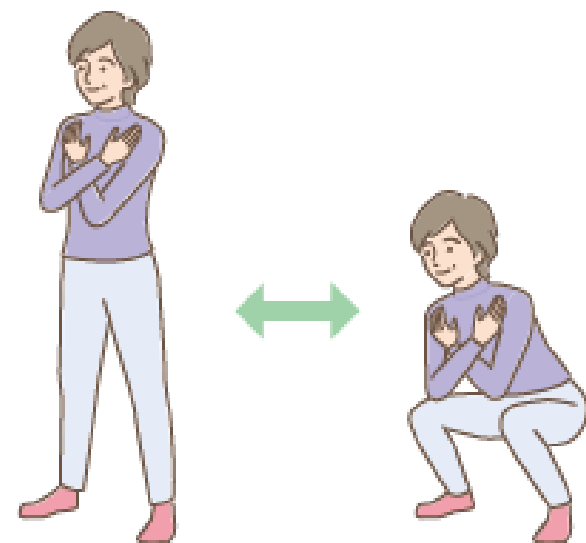
# 05\*生活習慣改善のポイント

## スクワット

★ちょっとした空き時間に★

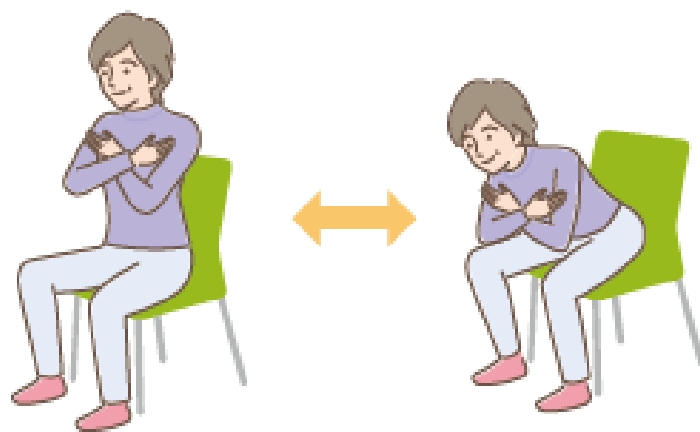
きつければ 手で膝を押す

余裕なら 立ち上がりきらずに



**構え：**足を肩幅程度に開いて立ち、手を胸に置いて背すじを伸ばします。  
**動作：**お尻を後ろに突き出し、上体を前傾しながら深くしゃがんで立ちます。  
**回数：**15回程度を目安にできる回数を。

立つのが困難な方は



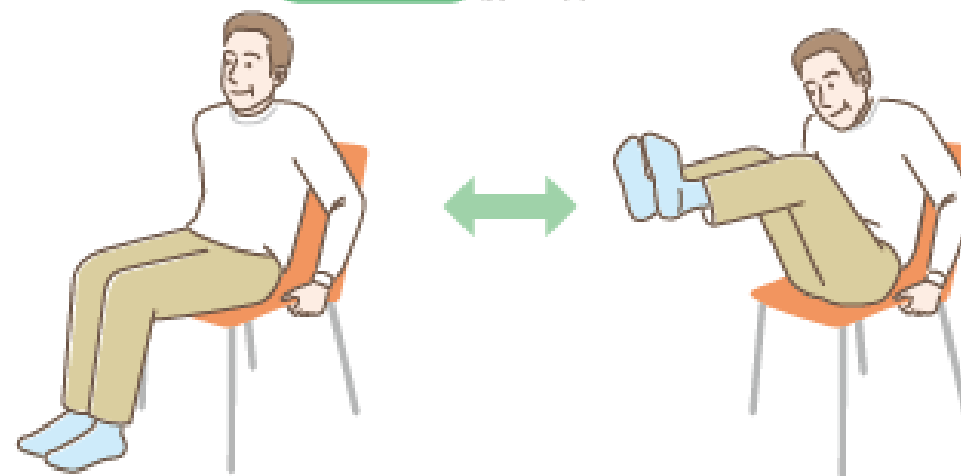
**構え：**椅子に座り、手を胸に置いて背すじを伸ばします。  
**動作：**上体を前に倒し、できるだけ強く踏ん張って立とうとします。  
**回数：**15回程度を目安にできる回数を。

## レッグレイズ

★TVタイムなど座っている間に手軽に★

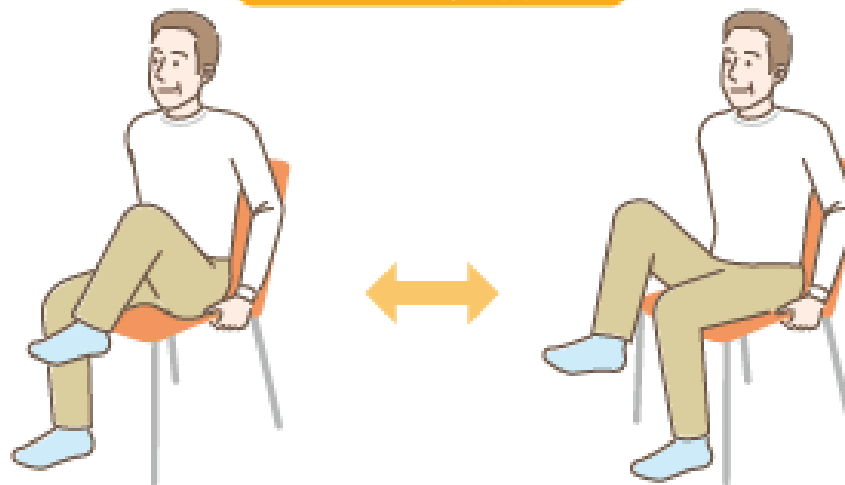
きつければ 膝を深く曲げて

余裕なら 膝を伸ばして



**構え：**椅子に浅く座り、座面の後ろのほうを持ちます。  
**動作：**両足をできるだけ高く上げて、下ろします。  
**回数：**15回程度を目安にできる回数を。

立つのが困難な方は



**構え：**椅子に座り、座面の後ろのほうを持ちます。  
**動作：**片足ずつ交互に、できるだけ高く上げ下げします。  
**回数：**左右15回程度を目安にできる回数を。

※ 運動は関節に負担をかけない程度の負荷で、無理のない範囲で行いましょう。

## カーフウォーク

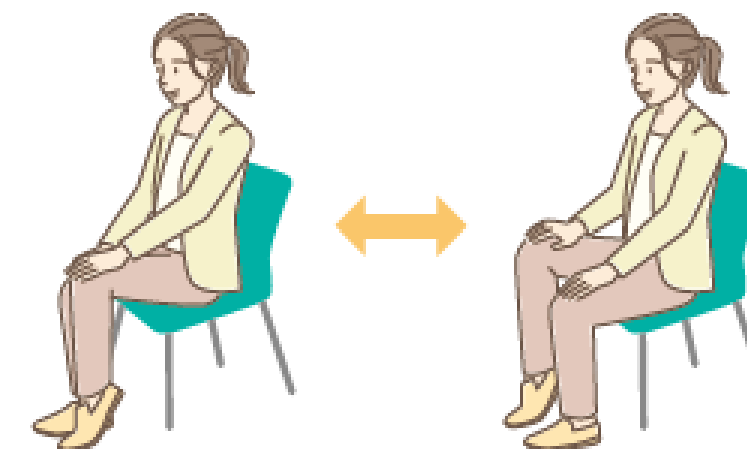
★通勤やおでかけの最中に★

“かかとをつけずに”強いスナップで！  
できる範囲でやってみよう



**動作：**かかととは地面につけず、前足部をついて足首のスナップで強く蹴って歩きます。  
**回数：**20歩程度を目安に、できる回数を歩行に織り交ぜます。

立つのが困難な方は



**動作：**椅子に座り、足首のスナップを使って力強く片脚ずつ強く地面を蹴ります。  
※手で膝を強く押さえながら行くと負荷が高まります。

# 05\* 生活習慣改善のポイント

## ③ 運動習慣を見直そう

日常生活でからだを動かす

プラス10



- ・なるべく階段を使う。トイレは別の階を使う。
- ・通勤や買い物でなるべく歩く。家に入る前に10分歩いてから帰る。
- ・駐車場は入口から遠いところに車を停めて歩く。
- ・こまめに掃除や洗濯をする。
- ・歩数計をつける。
- ・ブレイク30（30分おきに立ち上がり、動くこと）を意識



座っている時間を減らす、活動量を増やすことから始めましょう！

# 05\* 生活習慣改善のポイント

## ④ 飲酒習慣を見直そう



1日の純アルコール量

男性 20g未満

女性 10g未満

×

休肝日

週1回以上

参考:健康に配慮した飲酒に関するガイドライン(厚生労働省)

体質等によっては、より少ない飲酒量が勧められます。



純アルコール20g相当量  $\langle = 2500 \div \text{アルコール度数}(\%) \rangle$

| 日本酒<br>アルコール15% | 焼酎<br>アルコール25% | ビール<br>アルコール5% | ウィスキー<br>アルコール43% | ワイン<br>アルコール14% |
|-----------------|----------------|----------------|-------------------|-----------------|
| 180ml           | 110ml          | 500ml          | 60ml              | 180ml           |
| 1合              | 1合弱            | 中瓶1本           | シングル2杯            | グラス2杯           |

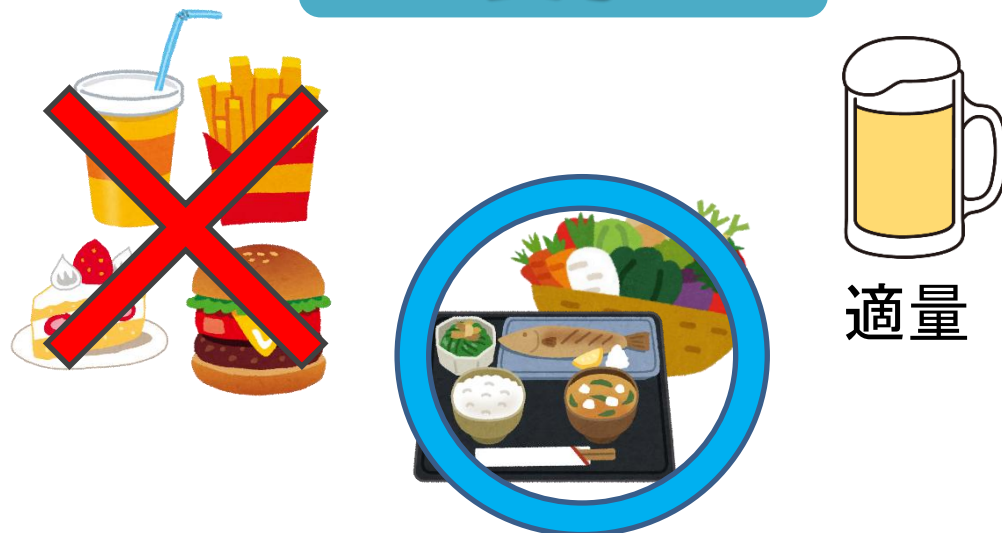
# 未来の自分のために、肝臓ケアを始めよう！

脂肪肝は放置しない

健診結果を確認する

今日からできることを1つはじめる

食事



運動



体のチェック



ご視聴いただき  
ありがとうございました

公益財団法人 藤沢市保健医療財団

