

ひびこれこうじつ 日々是好日 3月号

発行/ ミチヒロ胃腸内科クリニック 〒010-0041 秋田市広面字鍋沼 93-1

☎018-893-6655 ホームページ <http://www.michihiro-clinic.com>



アルコールと肝臓のお話

検診で脂肪肝を指摘された方は、結構いるのではないのでしょうか？

脂肪肝は肝細胞へ過剰な脂肪が沈着している状態で、その原因はアルコール、肥満、糖尿病、脂質異常ですが、診断には肝機能異常だけでは、判別できないためエコー検査が必要になります。

脂肪肝は大きく、アルコール性と非アルコール性に分けられます。

アルコール性の場合、アルコール性脂肪肝→アルコール性肝炎→

アルコール性肝硬変へと進行します。一方、非アルコール性脂肪肝は

脂肪肝のまま継続する良性のものと考えられていましたが、10%以下ですが肝硬変、肝細胞癌に移行することがわかってきました。

ほとんどの場合、肥満や、アルコール、糖尿病、脂質異常が原因になっていますので、対策はアルコールを控えて、ダイエット、運動することが大事になります。また肝臓の機能が低下しますと、ビタミン不足にもなりやすくなりますので、果物を積極的に取るようにしてください。みかんやリンゴなど、おいしい季節ですので、食後のフルーツや、おやつの時間に、ぜひ召し上がっていただければと思います。

