

# みんなの健康ラジオ

『本当は怖い脂肪肝』

(2022年5月5日放送)

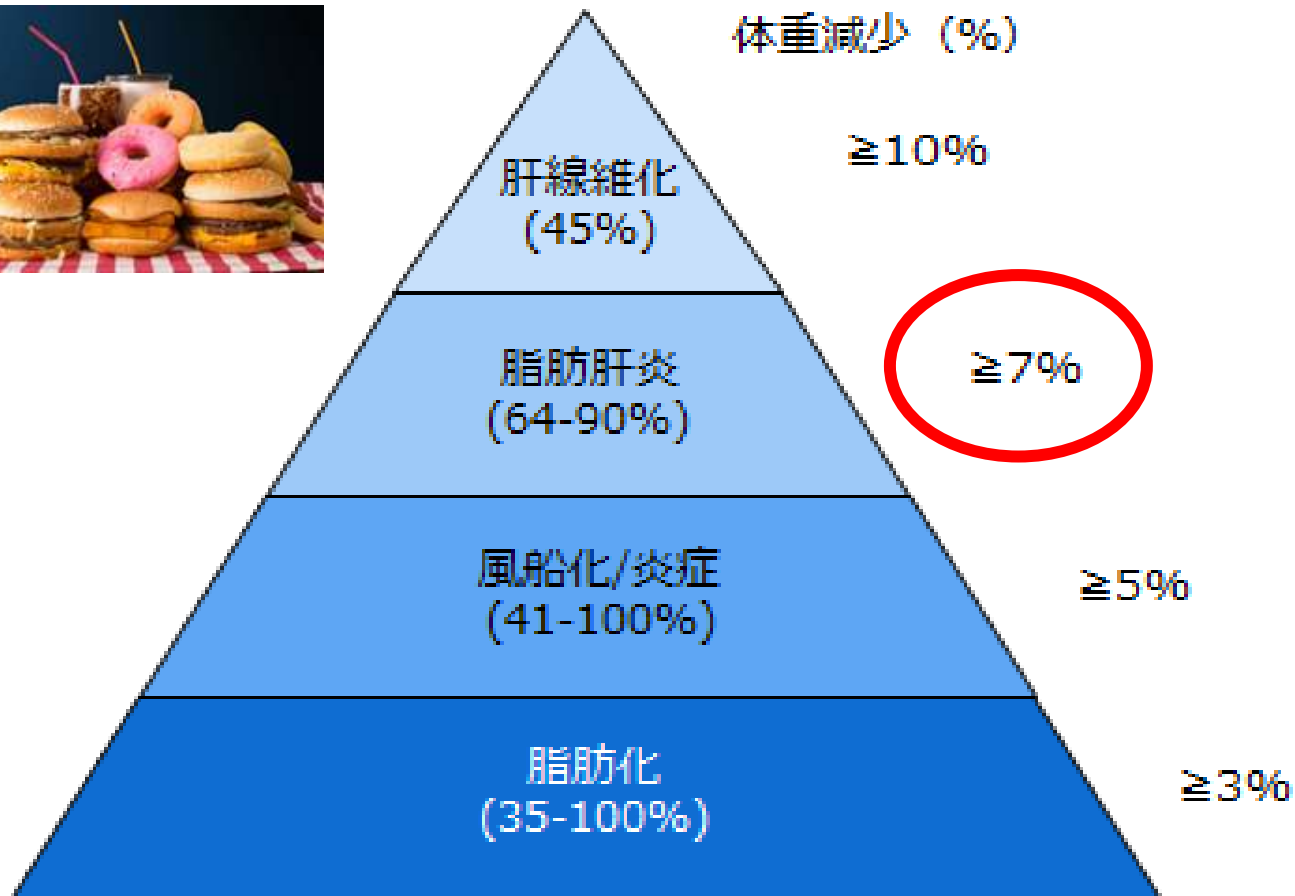
横浜内科学会

(医)岡メディカル岡内科クリニック

岡 正直

# 体重減少による脂肪肝への効果

改善する肝臓の組織所見  
(改善する可能性%)



# 脂肪肝のための食事療法

- カロリーは標準体重1kgあたり25～35kcal
- 蛋白質は標準体重1kgあたり1.0～1.5g
- 脂肪は飽和脂肪酸をへらし、総摂取カロリーの20%以内にとどめる
- 精製された糖類（お菓子類）をさける
- アルコール摂取をさける

## 標準体重の計算法

$$\text{標準体重 (kg)} = \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22$$

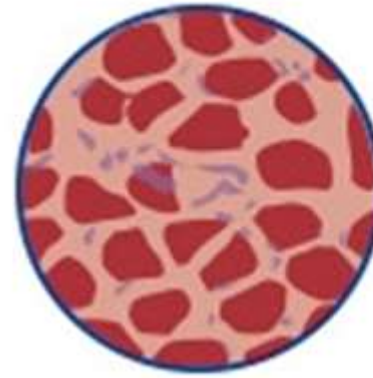
$$\text{例 : } 170\text{cmなら } 1.7\text{m} \times 1.7\text{m} \times 22 = 63.6\text{kg}$$

# 筋肉の質の低下：異所性脂肪



筋線維が密に存在し、  
脂肪や水分、結合組織が少ない

**健康な筋肉**



筋線維が細く、脂肪など  
筋線維以外の成分が増える

**脂肪筋（霜降り肉）**

# 脂肪肝のための運動療法

■ 主な肝炎体操 ■ ※肝炎情報センターより

## 足踏み(ウォーミングアップ)



## おじぎ(背中の筋肉を動かす)



## スクワット(お尻と脚の筋肉を動かす)



## 爪先立ち(脚の筋肉を動かす)



# まとめ

- 肥満者の増加に伴い、脂肪肝患者が急増している
- 炎症や線維化を伴う脂肪肝（こわい脂肪肝）は肝硬変や肝がんを発症しうる
- こわい脂肪肝を簡単に見分けるのは困難である
- 肥満のない人にも脂肪肝は発症しうる
- 脂肪肝の特効薬はまだない
- 7%の体重減少が脂肪肝の改善に有効である
- 筋肉量を増やし、筋肉の質を良くすることも脂肪肝の改善に有効である