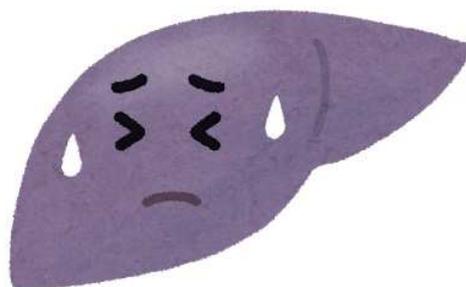


お酒をあまり飲まないのに肝臓の数値が高いと指摘されて不思議に思っていないか？

近年、お酒を飲まないのに肝機能が悪化するという方が増えてきています。

その主な原因は食べ過ぎや運動不足による脂肪肝。脂肪肝とは、食べ過ぎや運動不足のために余った糖質や脂質が中性脂肪に変わり、肝臓に過剰にたまって、脂肪が肝臓全体の30%以上を占めるようになった状態をいいます。日本人における軽度の脂肪肝は、いわゆる肥満体型ではない、見た目がスリムな人にもみられます。

肝臓は再生能力・代償能力に優れ、ダメージを受けても残った細胞が働き機能を維持します。肝臓には痛みなどの症状が出ることはあまりないので、目立った症状がなく見過ごされやすいです。しばしば肝硬変のようにかなり進行した段階ではじめて発見されるので、早期に発見して治療することが重要です。



脂肪肝を解消するためには運動が大切です。ただしキツイ運動をする必要はありません。

筑波大学の研究によると、ウォーキングなどの運動を1日に30分以上続けると脂肪肝が改善するといえます。体を動かす時間はちょっとした工夫で作れるもの。スーパーでの買い物や駅までの道のりなど、普段の生活の中で意識して早歩きを試してみましょう。

スギ薬局 碧南城山店