

# あき乃だより

第60号

平成29年10月発行



空は深く澄み渡り、さわやかな季節となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

みのりの秋は美味しい物がたくさんあり、つい食べ過ぎてしまいがちです。そこで今月は、「本当は怖い！脂肪肝」についてご紹介いたします。どうぞお役立て下さい。

## <診療時間と担当医のご案内>

休診日：祝日（日曜診療も行っております。）  
受付時間は診療時間の15分前までです。

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~	奥山	奥山	奥山	七海	奥山	奥山	佐々木
13:00	小澤	※2診	七海		七海	仲山	予約制
14:00~	奥山	奥山	奥山	休診	奥山	休診	休診
18:00			七海				

【ご注意】混雑時は、場合により早く受付が終了することがございます。

【ご予約】ご予約の患者様は優先させていただきますが、診察内容、状況により、お呼びする順番が前後したり、お待ち時間が長くなることもございます。ご迷惑をお掛け致しますがご理解のほどお願い申し上げます。

※今月の火曜午前の2診担当医：10/3、17は仲山

10/24、31は七海

※日曜日は完全予約制です。なお、当日でも空きがあればお受けできますのでお電話にてご予約をお取りください。

国立駅前あき乃クリニック（診療科目 内科・糖尿病内科）

TEL:042-580-1255 ホームページ <http://www.kunitachi-dm.com>

## 国上市・国分寺市の特定健診をおこなっています！！

国上市の10月・11月・12月生まれの対象の方は12月31日まで受診可能です。

国分寺市の66歳以上の8月・9月・10月・11月生まれの対象の方は、12月31日まで受診可能です。

予約制になっております。ご希望の方はお気軽に受付までお申込みください。

**有効期限の直前は混み合います。**

**年末は混雑が予想されますので、お早めにご予約下さい。**

## インフルエンザ予防接種の予約・接種開始

予約開始（一般） 10月1日（日）～

接種開始（一般） 10月16日（月）～

※市の接種開始日は各市で違います。ご確認ください。

料金（一般） 1回 3500円

完全予約制となっております。

まずは受付・お電話にてお問い合わせください。

## 10月14日（土）ウォーキングラリー 開催！！

糖尿病の方を対象にウォーキングラリーを開催いたします。詳細は別紙ご案内をご用意しておりますのでお声掛けください。ご希望の方は当院スタッフまでお申し出ください。



## 意外と知らない 豆知識

脂肪肝は、肝臓に多量の脂質、特に中性脂肪が蓄積した状態です。

じつは、健診受診者の約3割に見つかると言われてしています。(血液検査で「ALT(GPT)」という値が40を超えていたら要注意です!)これを放置すると、致死率が高い脂肪肝由来の肝硬変に進展することが分かってきました。さらに脂肪肝から肝臓に至ることもあるのです。では、脂肪肝を予防するためにはどうすればいいのでしょうか?

脂肪肝治療の基本は、食生活や運動といった生活習慣の改善です。

非アルコール性の脂肪肝は7割以上が肥満を伴うため、治療法として最も効果があるものが生活習慣の改善とされています。また、時間をかけて体重の7~10%のダイエットを行うと脂肪肝に効果があるとされています。

### ☆運動療法について☆

運動療法単独の効果としては、一回当たり30分程度の有酸素運動(早歩き・体操・エアロビなどの運動)を週4回、12週間継続すれば、体重減少を伴わなくても脂肪肝の改善に効果があることが分かっています。



### ☆睡眠について☆

睡眠を十分にとることが大切です。1日最低6時間はとるように心がけます。夜更かしをした時としっかり寝たときとでは、寝たときのほうがたくさん脂肪を消費していました。寝ている間に肝臓にたまった脂肪を筋肉や心臓が使ってくれるのです。



### ☆食生活の改善☆

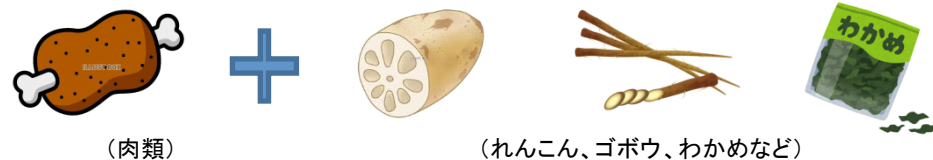
脂肪肝の発症や進展リスクになると想定される因子として、総カロリー、糖質(炭水化物)、ソフトドリンク(糖質、果糖)、肉類、脂質の、摂取過剰(特に飽和脂肪酸、 $\omega$ 6脂肪酸、コレステロール)があげられます。反対に、摂取不足が脂肪肝の発症や進展のリスク因子と想定されているのは、魚類、 $\omega$ 3脂肪酸、食物繊維です。

食事療法では炭水化物のエネルギー比率を50%~60%、脂質のエネルギー比率を20%~25%と制限した低カロリー食が用いられることが多いです。つまり、特定の食材だけに偏ったダイエットをせずにバランスの良い食事をするのが重要です。

### <脂肪肝を予防する上手な食べ合わせ、食材>

#### 肉類は食物繊維と一緒にとる

飽和脂肪酸を多く含む肉類は根菜や海藻類と食べ合わせるようにします。食物繊維が脂質の吸収を抑制し、肝臓に脂肪がたまるのを防ぎます。



#### 魚介類や植物油はビタミン類といっしょにとる

魚介類や植物油に含まれる不飽和脂肪酸は脂質の代謝を促し、脂肪肝を予防します。酸化しやすいので抗酸化作用のあるビタミンC、E、 $\beta$ -カロテンとともにとりましょう。

