

脂肪肝、肝心なのは状態把握！



脂肪肝は肝臓の細胞に中性脂肪が異常に蓄積された状態です。自覚症状がないまま進行し、放っておくと肝細胞が壊れ、肝硬変や肝臓がんにつながる場合もあるので、「サイレントキラー（静かな殺し屋）」とも呼ばれています。それ以外にも脂肪肝によって、動脈硬化、心筋梗塞や脳卒中、乳がんや大腸がんなど他の重篤な病気を併発するリスクも上がってしまいます。

脂肪肝の原因として、よく知られているのが「お酒の飲み過ぎ」だと思います。アルコールが肝臓で分解されると、中性脂肪の合成が進むためです。一方で、近年注目を集めているのが、それほどお酒を飲まない人が発症する非アルコール性脂肪肝です。こちらは、食べ過ぎや運動不足で摂取と消費のバランスが崩れ、中性脂肪が肝臓に溜まってしまうことが原因です。コロナ禍で運動不足の人が増加している今、脂肪肝の人は更に増えている可能性があります。しかも、脂肪肝の人は新型コロナを発症すると重症化しやすいとも言われています。

脂肪肝かどうかを知るには、まず血液中の酵素量を調べることで（一般的な健診で調べています）。日本人間ドック学会によると、アルコールに敏感に反応する「 γ -GT」は 50 以下が基準範囲で、101 以上になると異常、その間は要注意です。肝細胞が壊れると血液中に漏れ出して数値が上がる「AST」と「ALT」は 30 以下が基準範囲で、51 以上が異常です。

しかし、これらの数値だけでは正しい判断は出来ません。数値が悪かった場合は、更に超音波検査などで肝臓の状態を調べる必要があります。また、脂肪肝の人は倦怠感を訴える場合が多いとも言われているので、健診の結果に加え、疲れやすいなどの自覚症状があれば、受診をして頂くのが安心です。受診する場合は、出来れば消化器内科に行かれるのがオススメです。

健診結果が要注意だった場合は、アルコールなのか、食べ過ぎなのか、運動不足なのかと原因を自己分析し、肝臓の状態を改善していくことが大切です。

酒は百薬の長は本当か！？



「酒は百薬の長」「適量の飲酒習慣は健康に良い」そう思っている人は多いと思います。その考えには根拠がありました。1980 年代～90 年代に行われていた国内外の複数の研究で、アルコール摂取量が 1 日平均 20 g 程度の方は、飲まない人よりも死亡リスクが低いという結果が出たからです。この結果をもとに、厚生労働省が定めた健康の目標値「健康日本 21」でも、「節度ある適度な飲酒」は純アルコールで 1 日平均 20 g 程度と決められています。ビールなら中瓶 1 本、日本酒なら 1 合にほぼ相当する量です。

ところが、2018 年、酒好きにはショッキングな研究結果が新たに発表されました。アルコールと死亡、がんや心臓などの病気との関係性を分析したところ、健康への悪影響を最小限に抑えるアルコール量は、ゼロ。つまり、「まったく飲まない方が健康には良い」という結論になったのです。他にも酒の害を示す報告や研究はその後数多く発表されています。

しかし、好きな人にとって、お酒はきっぱりやめられるものではないと思います。くれぐれも飲み過ぎには注意して頂いて、体に大きな悪影響が出ない範囲で楽しんで頂きたいと思います。飲み過ぎを防ぐために、自宅で飲む時は、買い置きはなるべくしない・缶ビールは、今日飲む分だけ冷やす・氷や湯で割る焼酎やウイスキーは、今日飲む分だけを別な容器に注いでおき、瓶はしまってしまうなど工夫するという方法もあります。

ちなみに、流行の度数 9% のストロング系酎ハイ 500cc を 2 本飲むと、12% のワインボトルを 1 本空けたのと同じアルコール摂取量になります。飲みやすいお酒にも要注意です。

<今週のオススメレシピ♪サバつくね★>

【材料(2人分)】

サバ水煮缶(1缶) はんぺん(1枚) 長ネギ(5cm) 卵(1個)

【作り方】

- ①長ネギはみじん切りにする
- ②ボウルに、はんぺんをちぎりながら入れ、よく練る
- ③②にサバ缶の身、①、卵を加えてさらに練り、4つに分けて小判形にまとめる
- ④フライパンにサラダ油を入れて熱し、③を両面焼いたら出来上がり！

※お好みで酢醤油やポン酢をつけて食べても美味しいです！

