

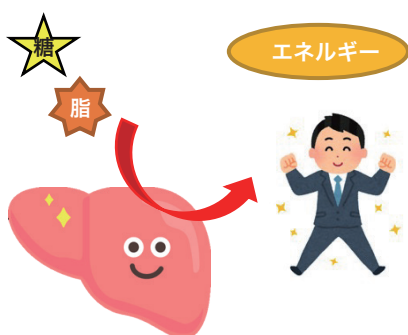
第6回 メタボと脂肪肝について

～脂肪肝って何?～

脂肪肝とは、**肝臓に中性脂肪がたまっている状態**のことを言います。脂肪肝の多くはメタボリックシンドロームを合併しており、**脂質異常や動脈硬化の原因**になってしまいます。

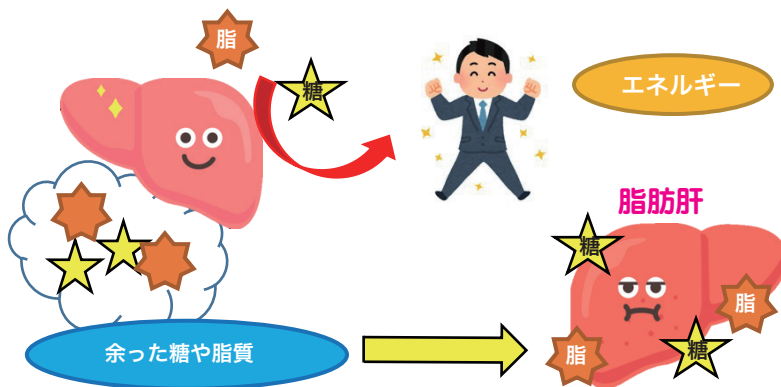
肝臓の働き

糖質・脂質・蛋白質・ビタミンといった様々な物質を分解したり、余りを蓄えたり、新たに作り出したりする働きがあります。



脂肪肝とは

食べすぎや運動不足のために余分な脂質や糖質が増えると、それらが中性脂肪にかわり、肝臓に脂肪として蓄積されてしまいます。脂肪肝を放っておくと、やがて肝炎や肝硬変、また糖尿病や脂質異常症から動脈硬化が進んでしまうリスクも上がります。



Q: 私は脂肪肝なのかな?

⇒A. 特定健診の検査結果から、脂肪肝である確率を出せるんです! 詳しくは右のQRコードまたは「脂肪肝指数チェック」で検索→ (中性脂肪、BMI、γGTP、腹囲などの数値が必要です)



★脂肪肝指数(FI)とは 健診結果から脂肪肝である可能性を算出できます。

FI指数が30未満なら

脂肪肝である確率は
12.3%



ただし、30未満でも
肥満、糖尿病、脂質異常症、高血圧などがある人は
・すい臓がん
・大腸がん
・子宮がん
などのリスクが高いと考えられています。

食事・運動・飲酒など
生活習慣の見直しを心がけましょう。

FI指数が30～60なら

脂肪肝である確率は
58.0%



脂肪肝は**肝硬変**や**肝がん**の原因となることがあり

- ・脳卒中
- ・心筋梗塞

のリスクを上昇させることがわかっています!

いますぐ**腹部エコー検診**を受けましょう。

毎年、**がん検診・特定健診**を受けましょう!!



FI指数が60以上なら

脂肪肝である確率は
87.0%



出典:佐賀大学医学部附属病院 肝疾患センター

まずは健診を受けて、
脂肪肝のチェックをしてみよう!



問 保健福祉課 健康づくり係 ☎0952-84-7116