

今回のテーマは 脂肪肝

～ あなたの肝臓は大丈夫ですか？ ～

ここ10年間で日本人の脂肪肝患者が急増しています。それは食生活の変化が原因のひとつです。

昔、脂肪肝はそれほど深刻な病気とは考えられていませんでしたが、脂肪肝から肝硬変に進行するものもありますし、食生活が原因ということは、その他の生活習慣病にも関係してきますので油断しないでください。



肝臓の働き

栄養素の貯蔵と加工

食べ物から得た栄養素を、別の成分につくり替えて貯蔵したり、貯蔵していた成分を再合成して体内に送り出したりしています。

たんぱく質は、肝臓でアミノ酸として貯蔵され、再び各種のたんぱく質に合成されて、全身に送り出されます。糖質は、小腸でブドウ糖に分解され、肝臓でブドウ糖をグリコーゲンなどにつくり替えて貯蔵し、必要に応じて全身に送り出します。

脂質は、小腸で脂肪酸などに分解され、肝臓で脂肪酸を中性脂肪につくり替えて貯蔵し、必要に応じて全身に送り出します。

胆汁の生成

脂肪の消化・吸収や、脂溶性ビタミン、鉄、カルシウムなどの吸収に必要な胆汁を生成します。

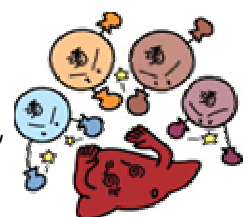
解毒

老廃物や有害物質、アルコールなどを分解し、毒性の少ない状態に変えて、体外へ排出します。

このように多くの働きをもつ重要な臓器です。肝臓には修復機能があり、細胞が障害されても、ある程度までは再生が可能です。そのため、異常に気づきにくく、知らない間に肝臓の病気がかかり進んでいることがあります。したがって、予防や早期に異常を発見することが大変重要です。

脂肪肝とは

健康な肝臓には、エネルギー源として3%程度の脂肪(中性脂肪・コレステロール・リン脂質などの形で)を貯蔵しています。しかし過剰に脂肪がたまることもあり、この状態を「脂肪肝」といいます。脂肪がたまりすぎて肝細胞が膨れると、肝細胞の間の毛細血管が圧迫されて血流が悪くなり、酸素や栄養の供給が妨げられたり、ひどい場合には肝細胞が壊死したりして、肝機能が低下することもあります。



脂肪肝の原因

原因はさまざまですが、糖尿病や内分泌疾患、薬剤などの特別なケースを除き、次のようなものがあります。

食べ過ぎ

食べ過ぎで糖質や脂質を取りすぎると、肝臓に送られる脂肪酸が増えます。肝臓では、脂肪酸から中性脂肪をつくり、全身に送り出しています。しかし、脂肪酸の量が多すぎると、全部を送り出し切れず、肝臓の細胞に中性脂肪がたまりやすくなります。

飲み過ぎ

アルコールは肝臓で分解されますが、その量が多すぎると、中性脂肪の合成が活発になり、肝臓にたまりやすくなります。

偏ったダイエット

肝臓から全身に中性脂肪を送り出すときには、たんぱく質が必要です。ところが偏ったダイエットなどでたんぱく質が不足すると、中性脂肪を全身に送り出すことができなくなるため、肝臓に中性脂肪がたまりやすくなり、見た目は痩せていても脂肪肝になるのです。



脂肪肝の初期には自覚症状がほとんどなく、健康診断などで発見されることがほとんどです。しかし、進行すると体がだるい、疲れやすい、食欲がないなど一般的な肝臓病の症状が出現します。

脂肪肝の多くは治療すれば元の健康な肝臓に戻すことができますが、中には長く放置すると肝硬変に進行するタイプがあるので油断は禁物です。

日常生活でのポイント

ほとんどの脂肪肝は食事や飲酒、運動不足など、日常生活習慣が原因で、糖尿病や高脂血症などの生活習慣病と共通の背景のもとに生じています。これらは動脈硬化を促進し、脳血管障害や心筋梗塞などの命にかかわる病気を招く危険因子です。こうした点では、脂肪肝は単に肝臓病というより、全身に出る病気がまず肝臓に現れたといえます。自覚症状がないからと油断せず、注意信号と思って、きちんと対処することが大切です。脂肪肝のうちなら、ほとんどが生活改善でよくなります。脂肪肝の治療は、他の生活習慣病の危険を減らすことにもなるのです。どういう原因で脂肪肝になったのか、日常生活の中の問題点を探り、改善してみましょう。一時の我慢ではなく、継続できる方法を見つけることが大切です。

各個人に見合ったエネルギー量を摂るようにし、その範囲内でごはんまたは麺やパン(主食)と、肉や魚がメインのおかず(主菜)、野菜のおかず(副菜)を毎食バランス良く摂りましょう。

朝食抜き、まとめ食い、早食い、偏食の習慣を改め、規則正しい食生活をしましょう。

外食の多い人は、揚げ物を控えめにし、主食、主菜、副菜がそろっている定食のようなものを選びましょう。

ジュース類や菓子に含まれるショ糖や、果物に多い果糖は、中性脂肪が肝臓に蓄積しやすい性質をもっています。砂糖をたくさん含む食品は避け、果物は控えめにしましょう。

アルコールは肝臓で脂肪に合成されやすく、肝臓に負担をかけるので、禁酒が望ましいです。医師から少量の飲酒を許可されている場合も、量や飲み方に気をつけましょう。週に2日は休肝日を取りましょう。

運動不足にならないよう、ウォーキングや水泳などをしましょう。



おすすめ一品料理

カジキと野菜の照り煮

鶏ささみとじゃがいものあえもの

(エネルギー 199kcal 塩分1.5g)

きのこなど噛みごたえのある食品を取り入れると、満腹感を感じやすくなります。

材料	2人分	
カジキ	160g	
ごま油	大さじ1/2	
セロリ	120g	
エリンギ	100g	
にんじん	100g	
A {	水	大さじ2
	酒・しょうゆ	各大さじ1
	砂糖	小さじ2
	しょうが(すりおろし)	1/2かけ

作り方

セロリは筋を除いて4~5cm長さに切り、さらに縦半分に切る。エリンギは4~5cm長さの薄切りにする。にんじんは乱切りにしてゆでる。

フライパンにごま油を熱し、カジキの両面を焼く。フライパンの端にカジキを寄せて 入れ、Aとしょうがを加えてとろりとするまで煮つめる。

和風ロールキャベツ

(エネルギー 141kcal 塩分2.6g)

旬のキャベツを使った、和風だしで作る、あっさり味のロールキャベツです。

材料	2人分	
キャベツ	(外側の葉)4枚	
鶏ひき肉	80g	
にんじん	20g	
カットわかめ(もどす)	乾燥1g	
ねぎ	40g	
しょうが(すりおろし)	8g	
{	パン粉	大さじ2
	酒	小さじ1
塩	少々	
とき卵	1/2個分	
A {	だし汁	2カップ
	塩	小さじ1/2
	しょうゆ	小さじ1

作り方

キャベツは沸騰湯でしんなりとなるくらいまでゆで、ざるにあけてさまし、かたい葉脈をそぎ除く。

ボールにひき肉、粗みじんにしたにんじん、わかめ、みじん切りにしたねぎ、しょうが、酒をひたしたパン粉、塩、とき卵を入れて混ぜ合わせる。

を4等分にして で包む。

なべに入れてAを注ぎ、落としぶたをして中火で熱し、煮立ったら弱火にして15~20分キャベツがやわらかくなるまで煮る。

(エネルギー 130kcal 塩分0.9g)

肉類の中でも脂肪分の少ない鶏ささみを使ったヘルシーな一品です。

材料	2人分
鶏ささみ	3本
じゃがいも	1個
スプラウト(ブロッコリー)	1/2パック
おくら	3本
酒	小さじ2弱
酢	大さじ1・1/3
塩・こしょう	各少々
だし汁	大さじ1
薄口しょうゆ	小さじ1強
砂糖	少々

作り方

鶏ささみは筋を取り除き、酒と塩で下味をつける。を熱湯でさっとゆでて冷水にとり、一口大のそぎ切りにする。

じゃがいもは皮をむき、3mm厚さの半月切りにして水にさらし、水からかためにゆでて水気をきる。熱いうちに酢小さじ1弱、塩、こしょうをふる。

スプラウトは根元を切る。

おくらは塩少々(分量外)をふってもみ、熱湯でゆでて冷水にとり、水気をきってへたを切り、粗くきざんで包丁でたたく。

ボウルに残りの酢、だし汁、薄口しょうゆ、砂糖を混ぜ、を加え混ぜる。

を軽く合わせて器に盛り、をそえる。

切り干し大根と納豆のあえもの

(エネルギー 79kcal 塩分0.7g)

切り干し大根が入っているので、食物繊維がたくさん摂れる一品です。

材料	2人分
切り干し大根	15g
ニラ	10g
にんじん	20g
納豆	50g
練りからし	少々
だし汁	小さじ1・1/2
しょうゆ	大さじ1/2

作り方

切り干し大根は軽くもみ洗いして水に10~20分浸し、水気を絞ってざく切りにする。

ニラは3cm長さに切り、熱湯でゆでて冷水にとり、水気を絞る。

にんじんは3cm長さの細切りにし、熱湯でゆでて冷水にとり、水気を絞る。

ボウルに納豆とだし汁、しょうゆ、からしを混ぜ合わせ、を加えて軽くあえる。

薬剤師からのミニ情報

点眼薬について

中医学の理論(陰陽五行説)では、肝(西洋医学での内臓の分類と違う意味が込められていて肝臓だけのことではないのですが)は目と密接な関係があると言われています。また、まだ

まだ花粉症のシーズンということで今回は「点眼薬」のお話です。

正しい点眼方法

1. 点眼前には、手を清潔にしましょう。手を洗う、必要によって石鹸で十分に洗います。点眼薬は、汚染されやすく、手についた雑菌からの汚染を守るためです。
2. 下まぶたを軽く引き、1～2滴を確実に点眼します。(2～3滴の場合もありますので、医師または薬剤師の指示に従ってください)。このとき、容器の先がまぶたやまつげにふれないように注意しましょう。
3. 点眼後は、瞬きによって薬剤が目頭の方へ移動したり、排出されてくるのでしばらく目を軽く閉じて目頭を押さえます。流れ出た点眼液は、ティッシュで軽く拭き取ります。放置すると、接触皮膚炎の原因となります。

点眼の間隔・順序

間隔

何種類か点眼する場合、はじめに点眼した点眼液の成分は、後に点眼した液によっていくらか洗い流されてしまいます。後の薬は5分程度あけて点眼しましょう。

順序

2種類以上の点眼薬がある場合、特に指示がない場合は5分間程度あけて点眼すれば、順序は特に気にする必要はありませんが、1.よく効かせたい方を後に点眼する。2.懸濁型の点眼液は、水に溶けにくいので後に点眼する。3.眼軟膏を一緒に使用する場合は、眼軟膏を後に使用するのが原則です。



保存方法と使用期限

保存方法

「冷暗所保存」などの指示がある場合にはそれに従い、冷蔵庫に保存しましょう。点眼後はしっかりふたをして、袋(投薬袋など)に入れて不潔にならないように注意しましょう。特に保存についての注意がなくても直射日光をさけ、なるべく涼しい所に保存しましょう。

使用期限

口を開けた点眼薬は、汚染の可能性がありますので、約1ヶ月が目安です。(口を開けてないものは、保存方法を守っていれば、薬に記載されている使用期限まで大丈夫です。)

Q & A

Q. コンタクトレンズをつけたまま点眼しても良いでしょうか。

A. 医師が治療期間中コンタクトの使用を許可した場合は、コンタクトをつけたまま点眼しても問題ありません。許可がない場合、ソフトコンタクトは吸水性が高い為点眼液中の薬剤や防腐剤が吸着してコンタクトに濁りや変形をきたす可能性がありますので、つけたままでの点眼は避たほうが良いでしょう。また、コンタクトを外して点眼する場合は、点眼後5～10分以上あけて再度コンタクトをつけるようにして下さい。

お知らせ

栄養相談を実施しております。(予約制)
食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。
当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。
食通信はインターネットにも掲載しております。こちらもご覧下さい。
<ホームページアドレス> <http://www.horon-suzuran.co.jp/>

【栄養士】実広、片岡、高畑 【薬剤師】坂本