

①脂肪肝にならないために

脂肪肝の最大の原因は肥満です。消費するエネルギーよりも摂取するエネルギーが多くなると、余ったエネルギーは肝臓に運ばれて中性脂肪になり、肝臓に蓄えられます。適切な食生活、体重管理、運動習慣を心がけることが大切です。脂肪肝は痛みなどの自覚症状がありません。肝臓の異常に気付いたときには病気がかなり進んでいることがあります。そのため定期的な検査を受けて、脂肪肝による肝障害の程度を知ることが大切です。

適切な食生活：脂肪肝は肝臓に脂肪がたまっていますが、ただ脂肪をとらないようにすればいいというものではありません。食事はバランスが大切です。体格や活動に応じた適切な食事の量を、バランス良く食べるようにしてください。糖質や脂質は制限しますが、少量でも満足感ができるように、根菜類、海藻類、こんにゃく、きのこ類、汁物などを上手に取り入れましょう。また、アルコールを過剰に摂取することでも脂肪肝になるため、お酒の量を減らすことが大切です。

糖質の制限：菓子類やジュースに含まれる糖質は、中性脂肪となり肝臓に蓄積しやすい性質をもっているため、なるべく避けましょう。ジュースには角砂糖 8～14 個分、清涼飲料水やヨーグルト飲料・栄養ドリンクにも角砂糖 5～8 個分の糖質が入っているとされています。水やお茶、ブラックコーヒーなどの無糖の飲み物にしましょう。果物も糖質が多く含まれるので控えめにしましょう。

炭水化物の制限：ごはんやパン、めん類などの炭水化物も分解されて糖質に変わりますので、量を減らしましょう。食べてしまった場合は次の食事を控えめにしてください。

脂質の制限：揚げ物など油を使った料理は食べ過ぎないように注意してください。揚げるよりも、茹でたり煮たりすると脂質は少なくなります。サンマなどの青魚に含まれる油脂は不飽和脂肪酸なので、内臓脂肪を減少させます。野菜に含まれる食物繊維は脂肪の吸収を抑えてくれるので食事の最初に食べるようにし、生野菜の場合は両手手の平 1 杯、ゆで野菜の場合は片手手の平 1 杯（1 食分）を食べましょう。ドレッシングはノンオイルがお勧めです。

体重管理：体重測定は毎日時間を決めて起床後や入浴前などに測定し、記録しましょう。肥満の判定指標に BMI (body mass index) があります。日本人では BMI が 22 のときに一番病気にかかる率が低いことから、「BMI=22」を理想体重とし、25 以上を太りすぎ（肥満）としています。BMI を計算することで、肥満の程度を判定することができます。

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

$$\text{(例：体重 76kg、身長 170cm の人)} \Rightarrow 76 \div 1.70 \div 1.70 = 26 \quad \text{BMI} = 26)$$

運動習慣：脂肪肝が近年増加しているのは、運動不足が原因とされています。過剰な脂肪を燃焼させるには、酸素を体に取り込みながら軽めの運動を長時間続ける「有酸素運動」が良いとされています。一般に20分以上運動を続けると脂肪の燃焼効率が良くなるといわれていますが、短時間の運動でも脂肪は燃えますので、短時間でも積み重ねて20分以上行いましょう。すぐに体重減少にはつながらなくても、筋肉がつくと基礎代謝が上がりますので、定期的な運動を継続することで脂肪肝を改善することができます。誰でも簡単にできる「肝炎体操」という運動があります。脂肪肝の予防や診断された方にも有効で全身の筋肉を使うことができるおすすめの運動です。



②非アルコール性脂肪肝の場合

生活習慣が原因の脂肪肝で、肥満が最も影響しています。生活習慣を見直して肥満を改善することができれば脂肪肝は良くなります。

③アルコール性脂肪肝の場合

長年にわたるお酒の飲み過ぎは、脂肪肝だけでなく肝炎や肝硬変、肝臓癌につながるリスクを高めます。飲酒をやめることで脂肪肝が改善し、肝硬変や肝臓癌になるのを防げますので、ぜひ脂肪肝のうちにお酒をやめましょう。

④ダイエットを行う時の注意点

極端な食事制限を行うと、必要なエネルギーが足りず、筋肉を分解してエネルギーとして利用してしまいます。筋肉が分解されてしまうと基礎代謝が減り、結果として脂肪が減らない場合もありますので、必要なカロリーを摂取しながら、運動によって筋肉を増やすのが理想的です。また極端なダイエットは長続きせず、リバウンドしてしまうので、できることから少しずつ続けてください。