

教えてドクター

生活習慣を見直す夏にしよう!

肝臓は栄養に関する役割を担う大切な臓器であり、暴飲暴食や運動不足など生活習慣の乱れは肝臓に大きな負担をかけます。最近是不適切な生活習慣による肝臓病（脂肪肝、アルコール性肝障害）や肝がんの患者さんが急増しています。リブ・ルを手にとっていただいたことを機会に、ぜひご自身の生活習慣を見直してみてください。

食べ過ぎ

脂肪肝を改善するためには摂取カロリーを減らすことが重要です。年齢と身体活動量にもよりますが、体重減を目指す場合、摂取カロリーを1200～1500kcal/日に制限するか、現状の摂取カロリーから500～1000kcal/日減らすことが有効とされています。20歳の時から体重が10kg以上増えている場合は脂肪肝や糖尿病の発症リスクが高いとされています。

飲み過ぎ

過度な飲酒が肝臓に悪いことは皆さんご存知だと思いますが、最近は少量のアルコールもさまざまな健康被害につながるといわれています。特に肝臓

が悪い人は少量の飲酒でも控えることが望ましいです。“絶対にお酒は止めない”と言う人も、せめて節酒と休肝日を生活に取り入れましょう。

運動不足

“貯金”ならぬ“貯筋”という言葉をよく耳にしますが、筋肉量を維持する・増やすことは肝臓病の進行を抑え健康長寿につながります。週3回程度の有酸素運動（ウォーキングなど）とレジスタンス運動（いわゆる筋トレ）を組み合わせることが推奨されていますが、運動習慣の無い人は、日常生活に2000～3000歩程度のウォーキングを追加するだけでも有効です。ただし、急に無理な激しい運動をするとかえって逆効果になります。自分の体力や病状に合わせた無理のない運動を心がけましょう。

DOCTOR

今回の教えてドクターは…

鹿児島大学病院 肝疾患相談センター
副センター長 小田 耕平 先生



ちょっとお得な豆知識



「地中海食」(低炭水化物+不飽和脂肪酸)は脂肪肝に良いといわれています。ただ、地中海食はあまりなじみがないと思いますので、日常生活に取り入れやすくお勧めなのがコーヒーです。最近の研究からも「コーヒーは肝臓に良い」「肝がんの発症を抑える」ことが明らかになっています。過度の摂取は他の病気を悪化させる恐れがありますので、1日4杯までにとどめましょう。もちろん砂糖いっぱい甘いコーヒーではなくブラックコーヒーの話です。また、不規則な生活習慣や不衛生な口腔内環境は肝臓に悪影響を与えます。食後はしっかりと歯を磨いて、夜更かしせずによく休んでください。