

健診センターニュース



クリスマスからお正月にかけて、ごちそうを食べてゴロゴロしていることはありませんでしたか？
さらに、運動不足も加わり体重が増えた方も多いのではないのでしょうか。

脂肪肝とは、食べ過ぎや飲み過ぎ、肥満、運動不足によって余った糖質や脂質が中性脂肪に変わり、それが肝臓にたまり、肝臓全体の30%以上を脂肪が占めるようになった状態をいいます。脂肪肝は、動脈硬化を始めとするさまざまな生活習慣病を引き起こす恐れがあり、肝硬変や肝臓がんだけでなく、大腸がんや胃がん、脳卒中や心筋梗塞、糖尿病などのリスクも高め、「認知症」にも関わっていると考えられています。

脂肪肝は、肥満の人だけでなく、見た目がスリムな人にもみられます。たった2~3kg体重が増えただけで肝臓へ脂肪がたまる可能性もあり、過度のダイエットで逆に脂肪肝になることもあります。男性では40歳前後、女性では40代以降の中老年に多くみられますが、近年、30代にも増えつつあります。自覚症状がほとんどありませんが、脂肪肝＝肝臓の働きが悪くなっているということです。放っておくと肝臓の機能障害や肝硬変などの深刻な病気に進展したり、動脈硬化が進行しやすくなります。定期的な血液検査や超音波検査などで把握する事が大切です。

隠れ脂肪肝チェック（3つ以上当てはまると脂肪肝の可能性がります）

- 週に3回以上お酒を飲む
- 通勤や買い物に車を使う
- 20歳の時と比べて10kg以上太った
- ジュースなど甘い飲み物を好む
- 眠る2時間前に食事をする事ができる
- 平均睡眠時間が6時間未満



治療の基本は食事療法と運動療法

食事療法

- ① 脂肪や糖質を取り過ぎない
- ② ビタミン、食物繊維を積極的にとる
- ③ アルコールを制限する
- ④ 野菜、肉や魚、ご飯の順によく噛んで食べる
- ⑤ 就寝の2時間前までにすませる

運動療法

歩行によるカロリー消費で脂肪肝を改善できます。歩くときは、軽く息が上がる程度の速歩で1日30分以上、週で250分実践すれば肝臓の脂肪が大きく減ることがわかっています。肝臓の脂肪は運動してから10分以上経たないと燃え出さないの30分以上続けることが大事です。時間を作ることが難しい場合は、「スクワット後に15分程度のウォーキング」「踏み台昇降運動」「スクワットと片足立ち」などでも効果があるそうです。

歩行とカロリー消費

- ぶらぶら歩く（散歩）・・・1分間に約2.7kcal
- ぶつうに歩く（平常歩）・・・1分間に約3.3kcal
- 大股でサッサッと歩く（速歩）・・・1分間に約4.2kcal
- 大股で力強く息を切って歩く（急歩）・・・1分間に約7.9kcal



脳ドックはどんな人に必要？

脳ドックは、脳血管疾患（脳卒中）リスクを早期に見つけることを目的としています。脳血管疾患は日本人の死亡原因の第3位で、突然発症し、手足の麻痺や寝たきりになるなど後遺症が残る場合も少なくありません。脳ドックでは、頭部MRI・頭部MRA検査を行います。MRI検査は主に脳梗塞・脳腫瘍の有無を、MRA検査では主に脳動脈瘤および脳動脈の閉塞や狭窄をチェックします。生活習慣病（糖尿病・高血圧・高脂血症など）を患っている方やご家族の中で脳血管

疾患の発症歴がある方、喫煙者や飲酒量が多い方などにお勧めです。

脳卒中は高齢者の病気と思われがちですが、20歳~64歳までの就労世代で発症することも多く、特に40歳前後はリスクが高まります。40歳を過ぎたら1度脳ドックを受けることをお勧めします。



健診センターからのお知らせ

—新型コロナウイルス感染症対策について—

平熱を知るため1週間程度検温してご来院ください。発熱、感冒症状、息苦しさ、強いだるさ、下痢などの症状がある又は続いている場合や2週間以内に感染流行地に行かれた方は、受診していただく事ができません。来院できない場合は健診センターまでご連絡ください。感染予防のため、マスク着用、手洗い、換気等にご協力ください。



健診のご予約・お問い合わせは

下記までお気軽にお電話ください。

624-0906
舞鶴市字倉谷427 健診センター
TEL (0773) 75-1920
FAX (0773) 75-7380
月~金 8:30~17:00
(土・日・祝日・年末年始12/29~1/3・創立記念日6/1休)

