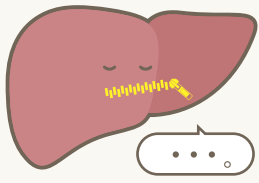


2024 1-3
winter
No.43

危険な「脂肪肝」



生活習慣を見直し、健康な肝臓をとり戻そう！



肝臓ってどんな臓器？

肝臓は約2,500億個の細胞が集まった大きな臓器で、重さは成人で約1.2~1.5kgになります。また異常があっても自覚症状が現れにくいことから、「**沈黙の臓器**」ともいわれています。

肝臓の主なはたらき

代謝

食事から取り込んだ栄養素を分解し、体が必要な物質に作り変えます。余った分は貯蔵し必要に応じてエネルギーに変換します。

解毒

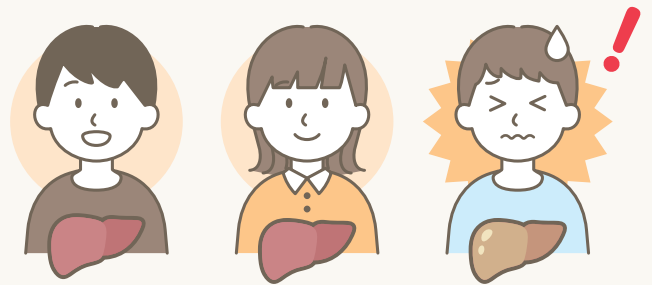
アルコールや薬剤、有害物質を分解して、体外に排出します。

胆汁の産生

脂肪の消化吸収に必要な胆汁を産生します。

脂肪肝とは？

通常は肝細胞には約4~5%の中性脂肪が含まれていますが、これが30%以上たまった状態を「**脂肪肝**」といいます。日本人では成人の3人に1人が脂肪肝を患っていると推定されています。



脂肪肝

Q

&

A

Q 脂肪肝の原因って何？

A 脂肪肝は主にアルコール性と非アルコール性に分けられ、原因はそれぞれ異なります。

・・・ アルコール性脂肪肝 ・・・

アルコールは肝臓で代謝され、その過程で脂肪がたまります。長期にわたり過度のアルコールをとることが原因で起こります。



・・・ 非アルコール性脂肪肝 ・・・

アルコールが原因ではなく、食べすぎ等による食生活の乱れや運動不足に加え、肥満や糖尿病、脂質異常症、高血圧などの生活習慣病も原因となって肝臓に過剰に脂肪がたまって起こります。



Q 脂肪肝って どうやって診断するの？

A 血液検査と超音波検査やCTスキャンなどの画像検査をあわせて診断します。健診などで脂肪肝を疑われたら専門の医療機関で検査を受けましょう。



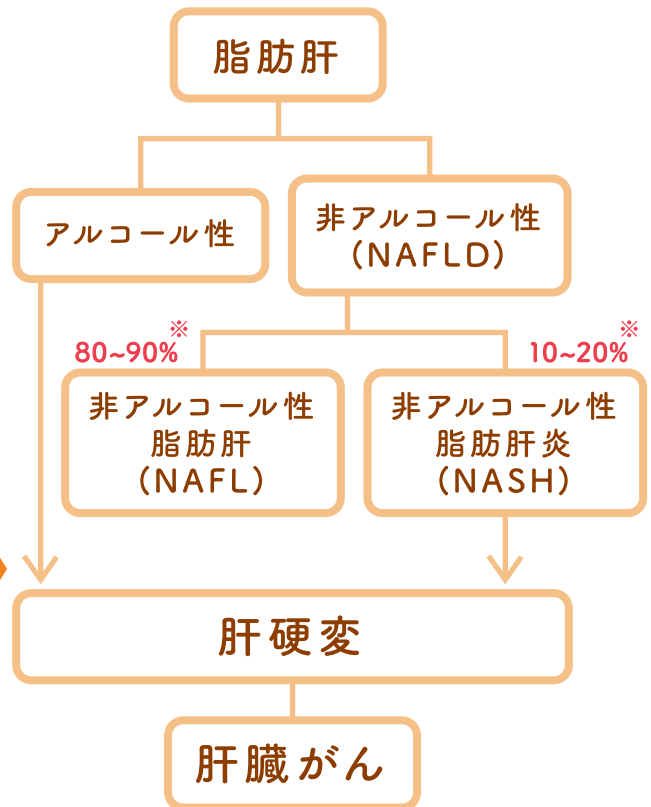
どうして脂肪肝ってこわいの？

Q ナッシュ 「NASH」って？

A 非アルコール性脂肪性肝疾患 (NAFLD) の10~20%の人は肝臓に炎症を引き起こし非アルコール性脂肪肝炎 (NASH) となります。さらに進行すると肝硬変や肝臓がんを発症する可能性があります。また、メタボリックシンドロームや肥満、糖尿病、脂質異常症、高血圧などがある人は将来NASHになりやすいとされています。

ナッシュ 「NASH」からマッシュへ

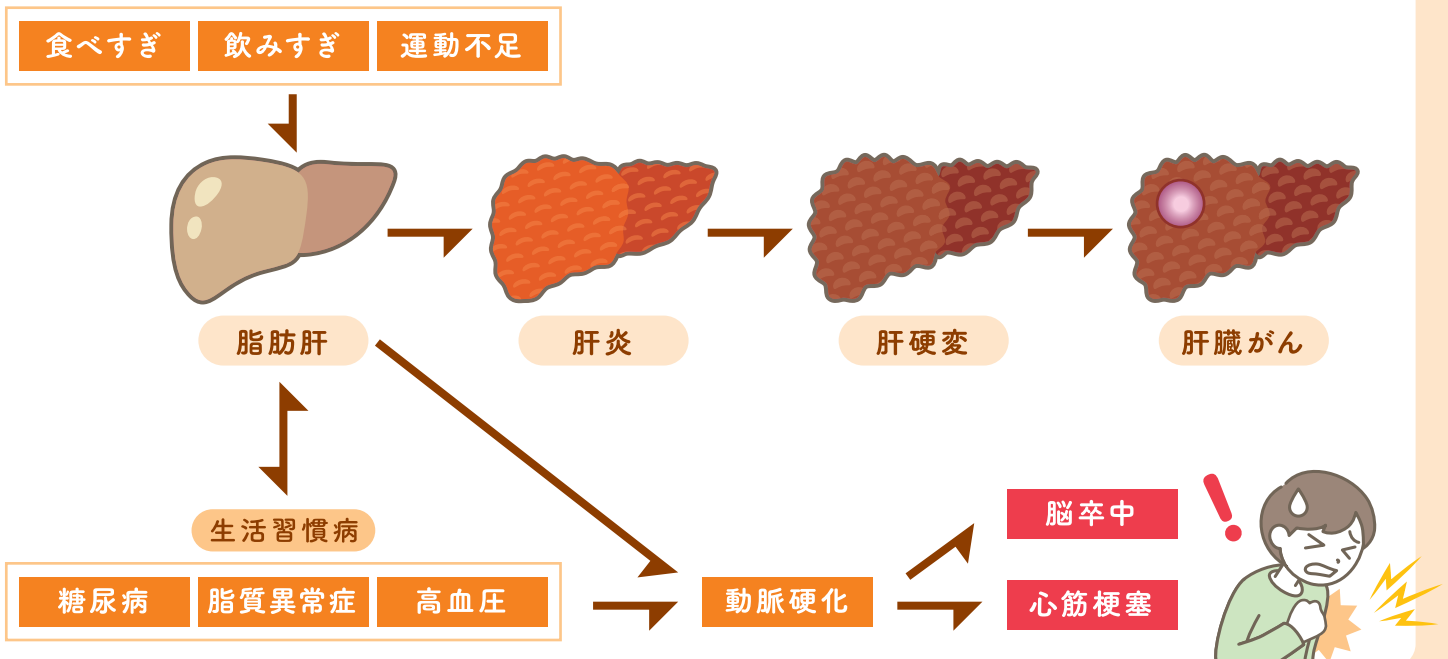
近年、脂肪肝の発症に肥満や糖尿病などの代謝異常が重要であることが分かり、「metabolic」(代謝性)という用語を含めたMASH (metabolic dysfunction associated steatohepatitis) という新しい名称が提唱されるようになりました。



※日本消化器病学会、日本肝臓学会編「患者さんご家族のためのNAFLD/NASHガイド2023」より

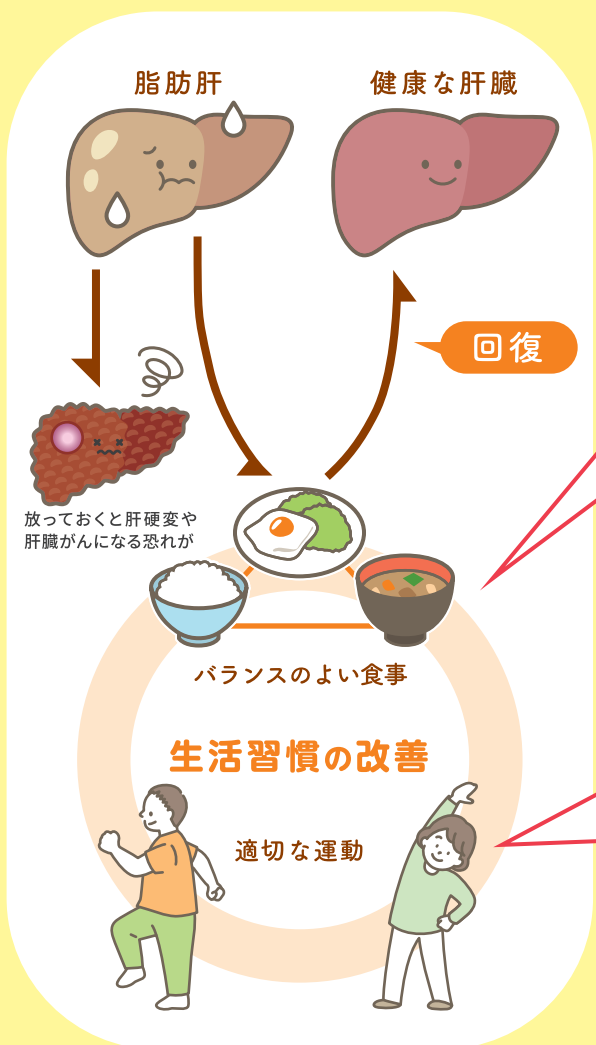
Q 脂肪肝が病気の入り口に!?

A 脂肪肝の人は糖尿病や脂質異常症、高血圧などの生活習慣病を引き起こすリスクが高くなります。またそれらの生活習慣病がある人は健康な人と比べて脂肪肝になりやすいともいわれています。さらに進行すると、動脈硬化が進み脳卒中や心臓病を発症するリスクも高くなります。



生活習慣を見直し、 健康な肝臓を取り戻そう！

脂肪肝は早い段階であれば食生活や運動を改善することで、健康な肝臓に回復することができます。肝硬変や肝臓がんに進む前に生活習慣を見直してみましょう。また、糖尿病や脂質異常症、高血圧などの生活習慣病がある人はその治療も併せて行っていきましょう。



🍷 食べ方を工夫しよう！

- **節酒または禁酒**
1日の飲酒量は日本酒であれば1合、ビールであれば500ml程度を目安に。
また休肝日を週2日以上つくりましょう。
- **バランスのよい食事**
主食・主菜・副菜を偏りなくとりいれ、ゆっくりよく噛み腹八分を心がけましょう。
また野菜やきのこ、海藻類などの食物繊維をしっかりとりいれましょう。
- **脂質や糖質は適量を**
脂質や糖質のとりすぎは中性脂肪の増加につながります。
揚げ物などの油を多く含む食品や、お菓子・ジュースなど糖質を多く含む食品はとりすぎないように気を付けましょう。

🏃 体を動かして消費エネルギーを増やそう！

- ウォーキングなどの有酸素運動と併せてスクワットなどの筋トレを行うと効果的といわれています。また日常生活の中でも活動量を増やしていきましょう。
- 通勤時、少し遠回りして歩く距離を増やす
 - エレベーターやエスカレーターではなく階段を使う
 - テレビのCM中にスクワットを行う

健康づくりサポートセンターでは**健康づくりのための 教室や健(検)診**を行っています

体重を落としたい・生活習慣を見直したい方に

やせナイト塾
(生活習慣改善教室)



血糖値を改善したい方に

糖尿病教室



食事バランスが気になる方に

**ウエルネスレストラン
開放Day**



禁煙について考えたい方に

禁煙教室



運動不足の解消に

運動教室



健康状態をチェックしたい方に

**よかドック、
各種がん検診**



※全て事前予約制です。詳細についてはお問い合わせください。(問い合わせ TEL:092-751-2806)

総合健診

対象は福岡市民の方です。
料金は年齢や課税状況により無料となることがあります。

健(検)診名	内容	対象年齢	料金
よかドック	身体・血圧測定、尿・血液・心電図検査等 (よかドック30に心電図はありません)	40～74歳の福岡市国民健康保険加入者	500円
よかドック30		30～39歳	
胃がん検診 <small>平日夜間は実施しません</small>	バリウムによる胃透視	40歳～69歳	600円
	内視鏡検査(2年度に1回)	50歳以上で偶数年齢になる方	1,800円
大腸がん検診	2日間採便による便潜血検査	40歳以上	500円
肺がん検診	胸部X線撮影	40～64歳	500円
	喀痰細胞診検査	50歳～64歳のハイリスク者	700円
結核・肺がん検診	胸部X線撮影	65歳以上	無料
	喀痰細胞診検査	65歳以上のハイリスク者	700円
胃がんリスク検査	採血による検査 (ピロリ菌+ペプシノゲン法)	35歳・40歳	1,000円
骨粗しょう症検査 <small>マークのある日に実施します</small>	X線で前腕部の骨量測定	40歳以上	500円
子宮頸がん検診 <small>けい</small>	子宮頸部粘膜の細胞診	20歳以上の女性	400円
	乳がん検診	マンモグラフィ検査 女性スタッフが対応	2方向 40～49歳の女性
		1方向 50歳以上の女性	1,000円

1年度に1回

2年度に1回

項目によっては定員に達している場合があります。

● 土・日・祝日 受付時間 / 8:30～10:30

1月

7日	21日
13日	28日
14日	

2月

4日	18日
10日	25日
11日	

3月

3日	24日
10日	30日
17日	31日

● 夜間 受付時間 / 18:00～19:00

1月

9日

3月

12日

女性医師 DAY 女性医師による子宮頸がん検診実施日

骨粗しょう症検査 骨粗しょう症検査実施日

※今年度内に対象年齢になる方は誕生日前でも受診できます。 ※「肺がん検診」及び「結核・肺がん検診」は喀痰細胞診検査のみの受診はできません。
※胃がんリスク検査は、将来胃がんになるリスクを判定するための検査で、胃がんを発見する検査ではありません。
※令和4年度より健康づくりサポートセンターの胃がん検診(胃透視)の対象年齢が変更になりました。詳細につきましてはお問合せください。

にこにこルーム運動教室

1回 800円

10:20～11:30
(受付は9:50～)

火曜 健康運動指導士による
フレイル予防教室

身体に柔軟性をつけるストレッチ体操と、筋肉や骨を無理なく丈夫にするニギニギ体操を実施。フレイル予防の身体づくりを行います。

定員
30名



水曜 健康運動指導士による
スロートレーニング教室

関節や骨にやさしいスロートレーニング法で、身体に柔軟性をつけるストレッチと筋肉をつける筋トレ。リズム体操もとり入れます。

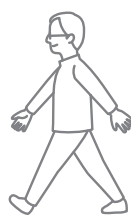
定員
30名



木曜 健康運動指導士による
ロコモ予防教室

ロコモ予防のためのストレッチ、筋トレなどのトレーニングを行います。毎日の生活の中でも運動習慣となるよう行います。

定員
30名



にこにこルーム運動教室

参加申し込み 予約制

080-4310-3939

予約受付開始

前週の教室終了翌日から

予約受付時間

平日13:40～16:30

- ・祝日はお休みを頂きます。
- ・教室が急遽休講、変更になることがありますので、ホームページをご確認ください。
- ・更衣室の利用制限にご協力ください。
- ・欠席や遅れる場合は、必ずご連絡ください。途中参加はできません。
- ・団体指導のため安全を考慮し、予約・受付時に参加をお断りする場合があります。

楽しく身体ほぐし運動

公式YouTubeチャンネルにて公開中!

タオルを使った
肩甲骨ほぐし

3分



タオルを利用し、正しい姿勢で無理なく行います。

椅子に座って
股関節ほぐし

3分



股関節周りの筋肉をほぐすことで、姿勢を良くします。

壁を使った
肩回りほぐし

2分



スマホやテレビ、デスクワークで凝った肩をほぐします。

YouTube

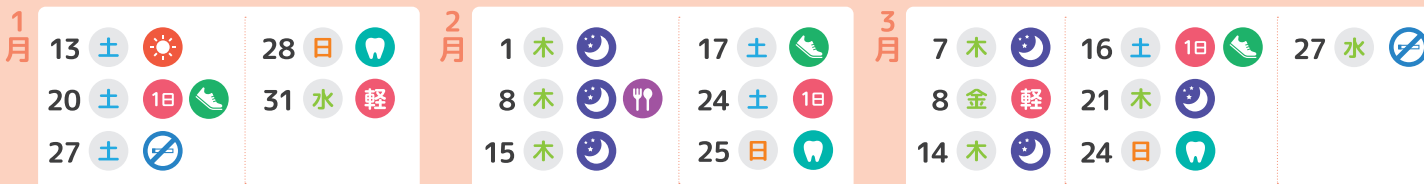


各種健康教室

実施日は下記カレンダーをご参照ください。
各教室には定員があります。予約状況によっては当日受付が可能なものもありますので、お問い合わせください。

教室名	内容	対象	料金
1日 1日糖尿病教室 10:00~15:00	糖尿病の基礎講習、食事・運動指導、ヘルシーランチの実食、体組成測定、口腔ケアの実演 など	糖尿病が気になる方 ご家族が糖尿病の方	1,000円
軽 気軽に糖尿病教室 13:30~15:30	糖尿病の基礎講習、運動指導、料理モデルを使った食事チェック など	短時間で糖尿病について学びたい方	500円
ウエルネスレストラン開放Day 10時、11時、13時、14時~各40分程度	料理モデルを自由に組み合わせ、管理栄養士が食事バランスのアドバイスを行う	食事について学びたい方	無料
やせナイト塾(生活習慣改善教室) 2講座1セット 13:00~17:00 4講座1セット 19:00~2時間程度	健康的に減量するための食事や運動の指導 体力測定や体組成測定 など 3か月後にフォロー教室あり	生活習慣の改善や減量をしたい方 健康づくりを希望する方 (18歳以上)	1セット 1,000円
禁煙教室(禁煙サポート) 土・祝 / 10:00~11:30 平日 / 18:30~20:00	実践的な禁煙方法などの講話、禁煙後の体重増加を防ぐ運動指導 など	タバコをやめたいと考えている方、禁煙についてお困りの方、禁煙中の方など	1,000円
ヘルシースクール 9:00~17:00(年末年始12/29~1/3を除く)	健診結果に応じた栄養指導、運動指導 など	よかドック30を受診した結果健康の保持に努める必要がある方	無料
ニコニコペース健康教室 託児不可 14:00~16:00	大濠公園をスポーツドクターや運動指導士と自分にあったペースを守りながら楽しく歩く	楽しくウォーキングしたい方 ※予約は当月の1日から	200円
歯周病予防教室(歯周病検診) 10:00~12:00	歯科医による虫歯・歯周病の検診、ブラッシング指導、歯周病対策 など	歯周病が気になる方(18歳以上)	1,000円

各種健康教室カレンダー



糖尿病相談窓口

血糖値が高い方やご家族からの相談を受け付けます。
糖尿病専門医・管理栄養士・保健師・運動指導士が対応しています。

092-751-2806
お気軽にお電話ください



福岡市健康づくりサポートセンター

TEL 092-751-2806

FAX 092-751-2572

健診や教室の日程・詳細はホームページよりご確認ください

あいいふ yoyaku@kenkou-support.jp

公式HP



住所

福岡市中央区舞鶴2丁目5番1号
あいいふ4階

交通のご案内

- ・地下鉄「赤坂」駅(3番出口)より徒歩約4分
- ・西鉄バス「長浜2丁目」バス停より徒歩約1分(那の津通り)
- ・西鉄バス「法務局前」バス停より徒歩約3分(昭和通り)
- ・西鉄バス「赤坂門」バス停より徒歩約4分(明治通り)

Instagram
やっています!!

