

お酒を飲まなくても脂肪肝に…



お酒は飲みすぎると肝臓に負担がかかり、肝機能障害を引き起こすことは皆さんもよくご存じだと思います。しかし、肝機能障害を引き起こすのはお酒だけではありません。実は、肝機能障害の一つである脂肪肝は過栄養でもなってしまうます。

➡非アルコール性脂肪性肝疾患「NAFL」

肝臓は「沈黙の臓器」をいわれています。目立った症状が出たときには、既にかなり状態が進んでしまっています。

非アルコール性脂肪性肝疾患も進行すると肝硬変や肝がんになる恐れがあります。

非アルコール性脂肪性肝疾患の原因のほとんどは、生活習慣の乱れやストレス、運動不足など、生活習慣病の原因と似ています。また、脂肪肝は糖尿病や高血圧症、脂質異常症等といった生活習慣病や脳梗塞や心筋梗塞の原因といわれる動脈硬化とも密接に関係しています。

お酒を飲まない人も定期的に健診を受診し、肝臓の異常を早期に発見しましょう🌸

実は気軽にできる治療法

非アルコール性脂肪性肝疾患は生活習慣病を原因とする肝臓病なので、まずは食事療法と運動がなにより効果的です。病気の状態によっては、薬物療法、手術療法（肥満手術）が必要になってくることもあるので、そこまで進行するまえに、バランスのとれた食事と運動をしましょう。

