

脂肪肝を改善し、メタボ肝がん予防



肝がんの死亡率が全国ワーストクラスだった佐賀県は、「佐賀方式」と呼ばれる肝がん対策が功を奏し、C型肝炎ウイルスが原因の肝がんの割合は9割から4割に減少しました。しかし、今は「メタボ肝がん」が増えています。佐賀大学医学部附属病院肝疾患センター副センター長の磯田広史助教に聞きました。

メタボ・肥満があらゆるがんに悪影響

メタボ・肥満があれば、がんの発生、進行、治療効果のいずれにも悪影響を及ぼします。肥満があると死亡リスクは男性が4.52倍、女性は1.68倍に上がり、糖尿病があれば、肝がんの発症リスクは1.97倍と高くなります。

や強い疲れが出て、黄疸が出たり腹水もたまっています。

痛みなく簡単なエコー（腹部超音波）検査

肝臓は小さな肝細胞の集まりです。肝細胞に脂肪が蓄えられて膨らんだ状態が脂肪肝です。脂肪肝の発見にはエコー検査が有効で、肝硬変や肝がんがあるかどうかもわかるので非常に大切な検査です。また、佐賀大学医学部附属病院肝疾患センターのホームページから脂肪肝指数（Fatty Liver Index: FLI）を自分でチェックすることで、簡単に脂肪肝の可能性を知ることができ、気になることがあれば、かかりつけ医や消化器系の医療機関に相談してください。

脂肪肝の治療 基本は食事と運動

メタボ肝がんを予防するには、脂肪肝となる原因である肥満の改善が重要です。現時点では、まだ脂肪肝の特効薬はありませんので、バランスのよい食事、適度な運動が治療の基本となります。さらに肥満の人はず、体重マイナス5%を目指してください。脂肪肝炎になっている方でも7%

やせると肝臓の炎症が引き、肝硬変と肝がんへの進行がストップします。

負担なく体重を落とすには、1カ月に1kg、カロリー換算だと7200kcalを減らすことです。1日の食事を2500kcal減らすことから始めましょう。コンビニのツナマヨおにぎり1個が約250kcalです。極端に食事を減らすのではなく、3食バランスよく、適切なカロリーを取ることで、果糖などの果糖は取り過ぎないようにします。また、飽和脂肪酸は肝臓内の脂肪の質を悪化させて炎症を起こす引き金になります。マーガリンやマヨネーズなどは控え、オリーブオイルなど不飽和脂肪酸が入った食品を取りましょう。佐賀大学が研究開発した「高オレイン酸（※1大豆）を食事に取り入れても効果が期待できます。

適度な運動も大事です。筋トレは脂肪肝の脂肪や肝臓の硬さを改善し、有酸素運動は脂肪を直接燃やすことが分かっています。1日20分から40分行うと効果的ですが、1回の運動は10分、5分ずつなど小分けにして数を重ねても同じ脂肪燃焼の効果が得られます。

メタボ肝がんも最初は単純な脂肪肝から始まります。脂肪肝を改善することが肝がんの死亡率を下げる一番の対策になります。メタボや肥満解消に努めましょう。

肝臓に関する一般的なご相談は電話でも受け付けています（佐賀大学肝臓なんでも相談窓口 0952-34-3731 平日10時～16時）

今すぐトライ！脂肪肝に効く食事と運動



ヘパトサイズ 検索

久留米大学と佐賀大学が共同で作成した脂肪肝改善に特化した運動「ヘパトサイズ」の動画を無料で配信中です。自宅で簡単にできる運動ばかりですので、ぜひ取り組んでみてください。



クックパッド sagankan 検索



高オレイン酸大豆を使用した料理をはじめ、佐賀大学の管理栄養士が考案したヘルシーレシピを多数紹介しています。



今すぐチェック！

あなたは脂肪肝？
(脂肪肝指数)



佐賀大学医学部附属病院
肝疾患センター
副センター長
磯田 広史 先生

(※1) オレイン酸 / オリーブオイルなどに含まれる一価不飽和脂肪酸のこと

私たちのイノベーションを、
待っている人がいる。

ギリアドは、信じています。不可能は、不可能ではない。まだ見ぬ可能性の源であると。そんな思いで私たちはHIV、肝炎、炎症性疾患、そしてがんなどの疾病に革新的なアプローチで挑み、患者さんのより良い生活を実現するための治療薬を開発してきました。新型コロナウイルス感染症の流行にもいち早く対応し、世界で最初に承認された抗ウイルス薬を開発。不可能へと挑む勇気、そして患者さんを想う強い気持ちをもって、一丸となり新たな可能性を生み出してきました。多くの患者さん、それを支える人たちを守るという強い決意のもと、日本法人を立ち上げて、10年を越えました。まだまだ、私たちの創業を待つ人がいる。これからも、この日本で、一緒に、イノベーションを起こし続けることを誓います。私たちは、ギリアド・サイエンシズ。不可能は不可能ではないと、証明するために。

