



からだにいいはなし

肝臓のおはなし 4

前回紹介した肝炎以外にもウィルスの感染で起こるウイルス性肝炎、体の免疫システムの異常により肝臓に障害が起こる自己免疫性肝炎、薬剤性・食品・健康補助食品のサプリメントなどによる中毒性、または、アレルギーの作用で肝機能障害を起こす薬剤性肝炎など多くの肝炎を起こす原因があります。

肝炎による障害を与えた状態が長く続くと肝硬変（肝臓が小さくなって硬くなる）になります。原発性肝臓の多くは肝硬変を経て肝臓にできます。糖尿病を持つ方は、肝臓の発生率は1.2倍以上といわれています。

肝硬変の初期では食欲不振やむくみ、倦怠感、さらに病状が進行すると腹水といわれるお腹の中に水が溜まった状態になります。溜まりすぎると腹水を抜く必要がありますが抜いてもすぐに溜まるケースが多いです。

そして、肝硬変により肝臓の血流障害を起こし、食道や胃・内臓などの静脈に瘤ができ、出血の危険性が出てきます。さらに病状が進むと黄疸、肝性脳症、肝性昏睡、肝不全を起こし多臓器不全で亡くなることもあります。

肝臓の予防としては肝硬変にならない事が重要で、そのためにも定期的に検査を受け、過度の飲酒を避けて生活習慣の改善がとて肝要です。

四万十町国保大正診療所

高芝俊二・西尾美紀・大川剛史

メタボリック予防 ～運動について～

◎お腹がぽっこり出ている人をメタボだと思っていませんか？

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪の蓄積、糖尿病、脂質異常症（高脂血症）、高血圧症など、動脈硬化の危険因子が重複している状態をいいます。メタボの危険因子一つ一つは影響が少なくても、危険因子が重なることにより、心筋梗塞や脳梗塞の危険性が30倍以上も高くなってしまいます。

◎では、メタボを予防するにはどうしたらよいのでしょうか。

内臓脂肪を減らすことが大切です。減らすには、

- ・間食や食事を食べ過ぎないようにして脂肪を溜め込まない
- ・運動して蓄積された脂肪を燃やすこと

です。体に蓄えられた脂肪は運動することにより減らすことができます。また、運動して全身の筋肉を鍛えることで基礎代謝（呼吸や体温の保持など生命の維持に必要なエネルギー）が上がります。つまり、じっとしていても太りにくい体になるということです。さらに、足腰が丈夫になることで転びにくくなり、骨折や介護状態になることを防ぐこともできます。

◎どんな運動をすればよいのでしょうか。

ズバリ、脂肪を燃やすには有酸素運動です。毎日30分程度、有酸素運動を行うことで効果的に内臓脂肪を減らせます。有酸素運動には、ジョギングやサイクリング、水泳などがありますが、中でも一番オススメなのがウォーキングです。

♪ウォーキングのコツ

目線は遠く

お腹を引き締め、
背筋を伸ばす

歩幅は大きく。
かかとからしっかり着地。

肩や肘の力は抜く
肘の角度は90度
ぐらい



脱・メタボリック!

【運動教室・スリムクラブのお知らせ】

大正総合支所にてメタボ予防の運動教室を行います。

期 間：7～9月

日 時：毎月2回（第1・第3水曜）18～20時

場 所：大正総合支所 2階

参加費：無料

対 象：四万十町内に住所がある40～65歳の方

【申し込み先】大正総合支所 町民生活課 ☎27-0112