



## 肝臓、大事にしていますか？

肝臓は、「代謝」、「解毒」、「免疫」、「胆汁生成」に大きく関わっている、からだの中で一番大きな臓器です。

代 謝	糖代謝、脂質代謝、ビタミン代謝など
解 毒	アンモニア、薬物、毒物、アルコールの解毒
免 疫	病原体やウイルスなどを排除する働き
胆汁生成	脂肪を消化するために必要な胆汁を作る

この肝臓に過剰に脂肪が蓄積した状態が「脂肪肝」です。

### 脂肪肝はなぜ起こる？

健診の結果でも見ることの多い脂肪肝。

村の健診を受けている方のうち、約24%の方が脂肪肝の結果でした。

肝機能の数値悪化や脂肪肝というと真っ先に思い浮かぶのは、「アルコール」ではないでしょうか。

実際、アルコールが原因のアルコール性脂肪肝もありますが、最近、アルコールを飲まない方にも脂肪肝は増えてきています。

代謝異常関連脂肪性肝疾患（MASLD）と言われており、肥満、運動不足、食生活の乱れなどが原因とされています。

高血圧や糖尿病、肥満などのメタボリックシンドロームの原因と似ていますが、痩せている方にも発症し、体重は標準でもお腹周りが気になる方、甘いものや炭水化物が好きな方、運動習慣がない方は、見えないところで肝臓に脂肪が蓄積している可能性があります。

特に、甘いものが好きな方は要注意！！

果糖（フルクトース）が多く含まれる清涼飲料水やお菓子は、肝臓で直接脂肪に変換されやすいため、肝臓には悪影響です。



### 脂肪肝をそのままにしておく…

「脂肪肝と言われたけど、何も症状がないし…」という方も多く見られますが、脂肪肝をそのままにしておくと、脂肪肝炎 → 肝硬変 → 肝細胞がんと進行していく可能性があります。

以前は肝がんの原因が肝炎ウイルスでしたが、最近では脂肪肝炎（MASH）が肝がんの主要な原因となっています。

また、肝がんだけでなく、動脈硬化を促進することから「心血管系」の疾患にもなりやすいと言われています。

健診結果で脂肪肝と言われた方、肝機能の数値が高い方、甘いものが好きな方は、生活習慣を見直して、肝臓を大事にしましょう。





❄️❄️❄️12月のドック結果報告会❄️❄️❄️

## 歯周疾患検診の実施について

歯周疾患検診のご案内を 20・30・40・50・60・70 歳の対象となる方に送付しています。

検診実施期間が12月31日までとなっておりますので、希望される方は  
早めに歯科医院にて検診をお受けください。



インフルエンザ警報発令中

例年より早くインフルエンザ警報が県内に発令されています。

特に最上管内は県内でもインフルエンザの報告数が多く、村内でもインフルエンザと診断された方が多いようです。

時期が早くなっても基本の感染予防は変わりませんので、対策をしっかり行いましょう。

- ・手洗い
- ・アルコール消毒
- ・適切なマスクの着用
- ・しっかり睡眠
- ・換気と加湿  
(乾燥させない)
- ・バランスの良い食事

