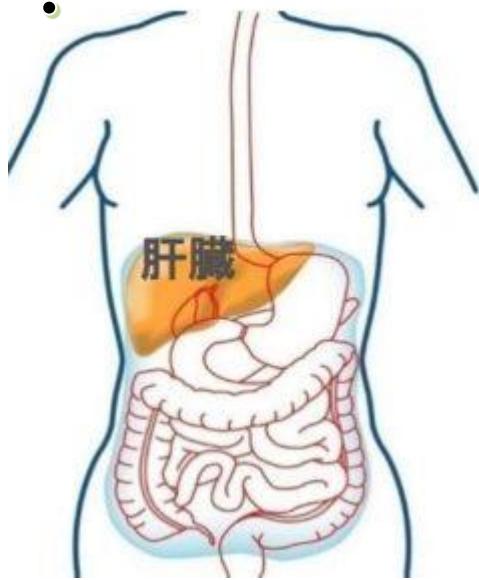




肝臓、大事にしていますか？

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と…

「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、肝臓を大事にしていきましょう。



12月の事業案内

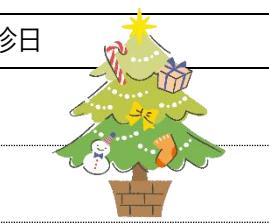
事業名	日	時間	場所	対象
ヘルシティース 事業	10 (水)	8:35~9:00 (受付時間)	中央公民館	9~12月生の 1歳から4歳になるまでの児
3歳児健診	10 (水)	12:30~	中央公民館	R4年6月生 ~R4年11月生の児
ぷらっとサロン (管理栄養士さんの回)	12 (金)	10:00~11:30	子育て支援センター	妊娠中の方 お子さんをお持ちの方
人間ドック	16 (火)	個人通知を ご確認ください	最上検診センター	男性：白須賀 女性：清水一、清水二、清水三
定期健康相談	25 (木)	10:30~11:00	中央公民館	どなたでもどうぞ

12月のドック結果報告会

日 時	場 所	健診の受診日	
25日(木)	9:00集合	塩公民館	11/26に受けた方
	9:45~10:15	白須賀センター	11/26に受けた方
	10:30~11:00	中央公民館	11月中に受けてまだ結果を受け取っていない方

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

