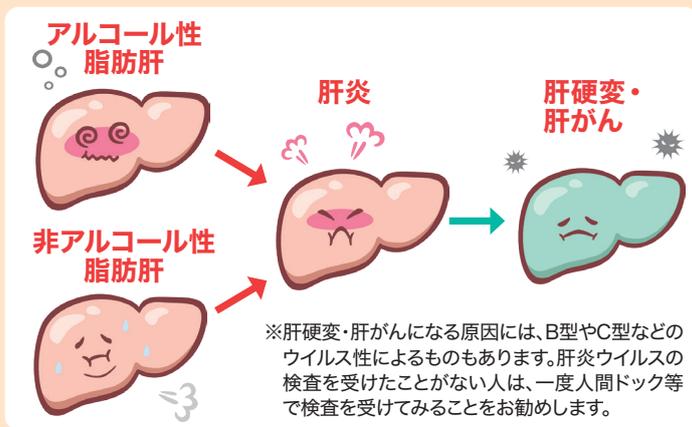


放置は危険！生活習慣病

脂肪肝が進行すると…？

脂肪肝は糖尿病や慢性腎臓病などを悪化させ、脳梗塞や心筋梗塞の発症リスクを高めることが知られています。さらに、肝硬変の状態まで進行してしまうと、肝がんや食道・胃静脈瘤、肝性脳症、腹水といった合併症を引き起こします。



肝機能の数値の目安は？

	基準値	保健指導判定値※1	受診勧奨判定値※2
AST (GOT)	30U/l以下	31~50U/l	51U/l~
ALT (GPT)	30U/l以下	31~50U/l	51U/l~
γ-GT (γ-GTP)	50U/l以下	51~100U/l	101U/l~

※1 生活習慣の改善が必要な数値です。
 ※2 医療機関への受診が必要な数値です。

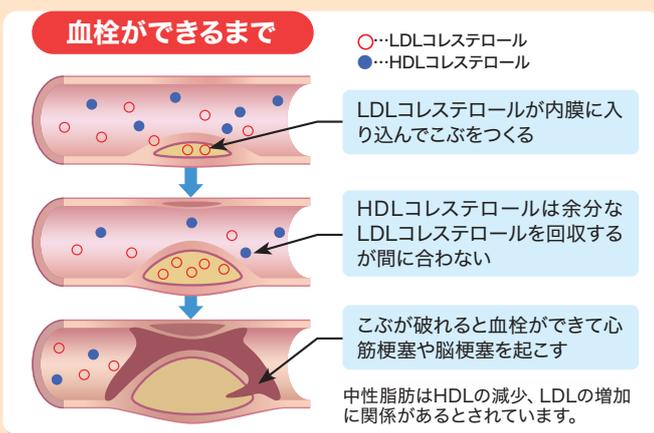
お酒を飲まない人の脂肪肝 (NASH) って？

お酒を飲まない人の脂肪肝 (NASH) が増えています。このタイプは食べすぎなどによって肝臓に脂肪がたまるのが原因。アルコール性脂肪肝と同様、肝臓に炎症を起こし、肝硬変を引き起こすリスクがあります。お酒は飲まないからと甘く見ることは禁物です。

脂肪肝とは名前の通り、肝臓に脂肪がついた状態のこと。「お酒を飲む人だけが気をつければいい」「脂肪肝ぐらい放置しても大丈夫」と思っていないませんか。実は脂肪肝は飲酒習慣がなくても、食べすぎや運動不足、栄養バランスの偏り等によって起こることがあります。また、脂肪肝を放置すると自覚症状がないまま、肝硬変や肝がんなどの重篤な病気を引き起こすことも。健診で肝機能の数値が悪かった人、脂肪肝と指摘されたことのある人は注意が必要です。

脂質異常が進行すると…？

脂質は必要不可欠なものです。LDLが多すぎると、血管壁の内側にこぶができ、血管を狭める原因に。そのため、血管が少し収縮しただけで血流が減少し、脳や心臓へ酸素・栄養が行き渡らなくなります。さらに、こぶが破れ血栓(血のかたまり)ができると、血流が途絶え、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こすことにつながります。



脂質異常症の数値の目安は？

	基準値	保健指導判定値※1	受診勧奨判定値※2
LDLコレステロール	119mg/dL以下	120~139mg/dL	140mg/dL以上
HDLコレステロール	40mg/dL以上	39~35mg/dL	34mg/dL以下
中性脂肪	149mg/dL以下	150~299mg/dL	300mg/dL以上

※1 生活習慣の改善が必要な数値です
 ※2 医療機関への受診が必要な数値です
 出典：厚生労働省「標準的な健診・保健指導プログラム【平成30年度版】」

若いうちからコレステロール値が高い人は要注意…

遺伝的にコレステロールが高い、家族性コレステロール血症は200~500人に一人いるとみられ、若くても狭心症や心筋梗塞を起こす可能性があります。放置せず、必ず受診するようにしましょう。

脂質異常症は、血液中のLDL(悪玉)コレステロールや中性脂肪が多すぎたり、HDL(善玉)コレステロールが少なすぎる状態をいいます。不摂生な食生活、運動不足、喫煙、ストレスなどが主な原因ですが、自覚症状がないため、健診で指摘されても放置している人も多いようです。脂質異常は男性では30歳代から、女性では閉経前後を境に増加します。狭心症や心筋梗塞を起こさないためには、適切な治療と生活習慣の改善が必要です。

今日からはじめる!

免疫力
改善習慣

お酒・
タバコ

編

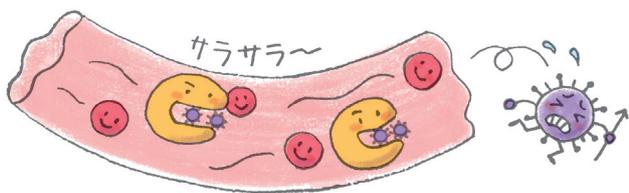
新型コロナウイルスの流行で注目される「免疫力」。免疫力が低いと感染症にかかりやすくなりますが、一方で、免疫が過剰反応すると、花粉症などのアレルギーや、体内の組織を攻撃する関節リウマチ・パセドウ病などの原因になります。このシリーズでは、免疫のバランスを整え、うまく働かせるための生活習慣をご紹介します。

監修

大阪大学微生物病研究所 情報伝達分野
教授 高倉 伸幸

元気な血管が免疫をサポート!

血管は、免疫細胞が細菌やウイルスの退治に向かうための通り道。血流がよいと、病原体にすみやかに対応できます。また、弱っている毛細血管からウイルス感染することもあるので、血管の細胞を活性化させ、バリア機能を高めることも大切です。



こんな習慣になっていませんか?

おうち時間が増えて
お酒を飲みすぎる

禁煙していたが、
喫煙を再開した



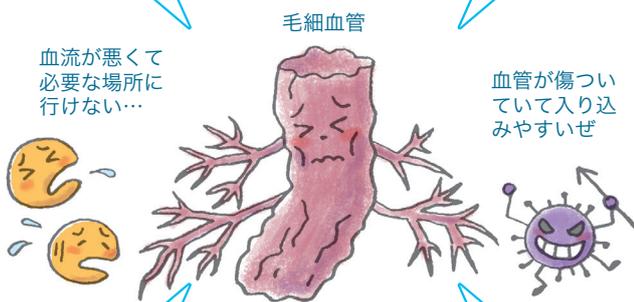
過度の飲酒・喫煙→免疫力低下

タバコの有害物質は血管を傷つけたり、血流を悪くしたりして、免疫力を低下させます。また、お酒は適量なら血行促進などの利点がありますが、過度の飲酒は高血圧等を招き、血管を傷つけ、免疫機能を弱めます。

【過度の飲酒・タバコが免疫に与える悪影響】

タバコのニコチンが血行を悪化させ、免疫細胞の往来を妨げる。

血管がダメージを受けることで、バリア機能が弱まる。



血流が悪くて必要な場所に行けない...

血管が傷ついていて入り込みやすいぜ

タバコの一酸化炭素が酸素の運搬を邪魔し、免疫機能低下。

ウイルスや細菌を攻撃するリンパ球の機能が抑制される。

お酒の飲みすぎにはこんな危険も

アルコールの利尿作用で脱水を起こすと血液がドロドロ状態になり、免疫機能が弱まる危険があります。水分補給のため、水を飲むこともお忘れなく。

「節酒&禁煙」で免疫改善

●お酒は適量を守る

1日の適量は、純アルコール量で20g程度。「時間を決めて飲む」「食事・おつまみと一緒に楽しむ」などで飲みすぎの防止を。

1日の適量

*女性はアルコールの影響を受けやすいため、この半量に

ビール



ロング缶1缶
(5%・500ml)

日本酒



1合
(15%・180ml)

チューハイ



1缶
(7%・350ml)

ワイン



グラス2杯
(12%・240ml)

ウイスキー



ダブル1杯
(40%・60ml)

●タバコを吸う人はまず禁煙

タバコを吸う人は、呼吸器感染症にかかりやすく、重症化しやすいことがわかっています。また、受動喫煙によって、まわりの人の免疫力も低下させてしまうことに。この機会にぜひ禁煙に挑戦を。

禁煙外来なら健康保険(条件あり)が使える、1日あたり240円以下!パソコンやスマホで受けられるオンライン診療*もあります。

※保険適用の場合、初回と最終回は対面での診察が必要



注意

免疫力をすぐに改善することは難しく、また、遺伝的要素の影響もあるため、個人差もあります。無理に高めようとすると、アレルギーなどが悪化したりすることもあるので、ご注意ください。