

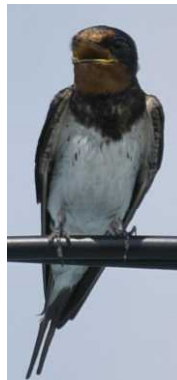
★**医院ニュース①** 9月20日(火)は**特別休** 暇です。終日休診です。

★**医院ニュース②** 9月15日(木)は**箕輪町**で 院長が行います「いきいき健康講演会：生活 習慣病の予防と対策」(高血圧と糖尿病を中 心としたはなし)のため、18時20分きっかり で診療を終了します。(箕輪町町民限定で締 め切りは過ぎていますが、箕輪町民で参加 ご希望の方は町の保健師さんまでたずねて みてください。何とかかなと思います。)

★**医院ニュース③** 9月9日(金)、9月26 日(月)は、**伊那中央病院地域救急医療セ ンター**で夜間診療に従事します(午後7 時～10時過ぎ)よって**夕方の診療は18 時15分くらいで終了**となります。

★**医院ニュース④** 9月13日(火)は**循環 器研究会**のため、**18:30きつ かり**に診療が終

了となります。



つきり言って全く可愛くありません。
日記8日目→ 初めて4羽のツッピ ーが顔をそらえました。エサをせがむ 姿はとても必死です。
←日記9日目 4羽のツッピ ーの餌 やりに、かなり疲れているはずのツー ちゃん1号または2号です。休憩を取りな がら巣の回りを監視中です。

9月 ★変更あります

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

いきいき健康講演会
知って学んで、即実践！
「生活習慣病の予防と対策」
 ～血糖・血圧を正常に保つために～

◇血糖がちょっと高め
 ◇普段から血圧が高め
 ◇肥満、メタボが気になる
 ◇最近運動不足...など
 ◇気になっていることは
 ありませんか？

血糖値や血圧を高い状態をそのままに しておく、じわじわと血管を傷つけ、血 管の老化を加速させてしまいます。

血管を傷つけてしまう前に、血管をイキ イキと若く保つために、今こそできる！ 今からできる！ことを知って学んで、 生活に取り入れてみませんか？

日時：平成28年9月15日(木) 午後7時～8時30分
 場所：箕輪町地域交流センター 研修室A・B

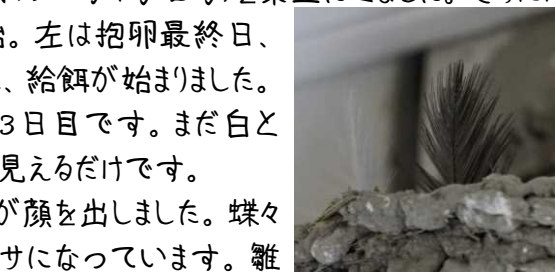
[短期連載] ツーちゃんの子育て日記

←子育て日記0日 2階トイレ窓の前にツバメ(ツーちゃん1号・2号)が 巣を作り、まず5～6月に2羽(ツー子1号・2号)を巣立たせました。さらに7 月中旬から再び抱卵開始。左は抱卵最終日、 この後すぐに卵の殻を落とし、給餌が始まりました。

日記3日目→ 給餌開始3日目です。まだ白と 黒の羽毛が動いているのが見えるだけです。

←日記5日目 どうとう雛が顔を出しました。蝶々 を与えています。トンボもエサになっています。雛 は全部で4羽。「ツッピ-1・2・3・4号」と命名しました。

日記7日目→ ようやく雛 達が顔を出してきました。は



NAFLD(非アルコール性脂肪性肝疾 患)のはなし 通常、体内に取り入れら れた脂肪は、肝臓の中で身体が利用できる エネルギー源として変化し、全身に送り 出されます。しかし、運動不足や食べ過ぎ で内臓脂肪がたまり、そこから常に、大 量の脂肪が肝臓へと供給され、肝細胞の 中に溜まってしまいます。これが**①脂肪肝** です。肝臓は、たまり続ける脂肪を燃やそう とするのですが、その過程で、不完全燃 焼から有害な活性酸素が発生し、肝臓の 細胞を攻撃し、炎症を引き起こしてしま います。そういう慢性肝炎の状態を、**②NAFLD(非アルコー ル性脂肪性肝疾患)**といいます。こうした慢性肝炎が何年も続くと、肝細胞が風船みたいに膨らんだ り、線維化が進む**③非アルコール性脂肪肝炎(NASH)**に移行し、**④肝硬変(LC)**、**⑤原発性肝臓癌(HC C)**に到達します。ただ、やせているから安心ではなく、ダイエットでほっそりした女性でも、栄養バラン スを崩して脂肪肝があればこのコース**①→④、⑤**をたどってしまう症例も報告されています。

全国各地の報告を集計すると、**非アルコール性脂肪肝炎(NASH)**の患者は、成人の1%超、150万 人とも200万人ともいわれ、さらに**NASH予備軍**は1000万人ともいわれています。BMI(体格指数)30 以上だと、10%の人が**NASH**の危険ありとされます。

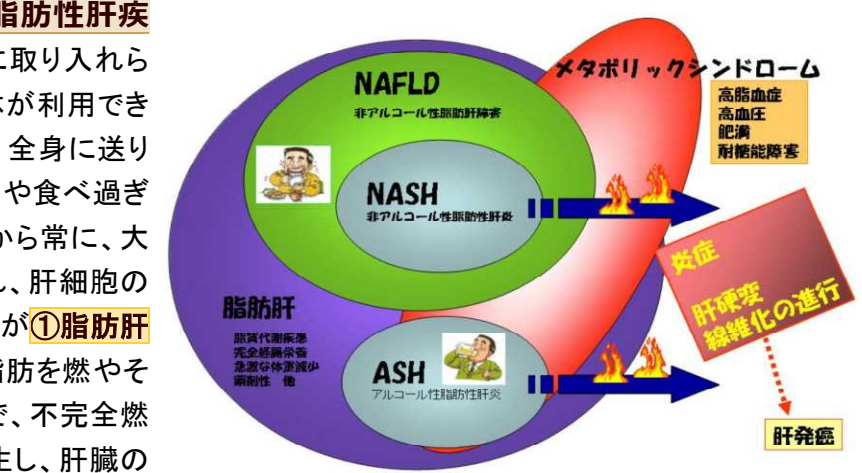
何よりも**脂肪肝**や**NAFLD**の段階で早期発見することが大事で、定期的な肝機能検査が必要です。 主に**ALT(GPT)**と**AST(GOT)**の2項目で判定されます。**脂肪肝**では、まず、**ALT**が上昇します。放 置すると、次は**ALT**、**AST**共に異常域に入ります。もし**ALT(GPT)**より**AST(GOT)**のほうが大きくな ったら、**NASH**の疑いが高くなります。

脂肪肝や**NAFLD**の治療には、糖尿病や肥満、高血圧などの原因を特定し、治療することが基本と なります。診断がついたら食生活を改善し、運動で体重を落とすことが重要です。

食事:糖尿病は別にして、可能な限り1日1500kcalを目標とします。減量目標は3ヶ月で3kg(体重 の7%)とし、これだけでもかなりの効果が期待できます。**鉄過剰**により、肝臓に蓄積した鉄が酸化し、 肝臓に炎症を引き起こすおそれがあるので**NASH**では6mg/日以下に抑える必要があります。**エゴマ** に含まれる抗酸化作用が強い**ルテオリン**が**NASH**や**肝臓癌(HCC)**を抑制したという報告があります。 桜えび(7)、オキアミ(3~4)、紅鮭(2.5~3.7)、いくら(2.5~3.0)、金目鯛(2~3)、銀鮭(2.3)、毛蟹(1.1)、甘海老(0.8~ 1)、キングサーモン(0.9)などに含まれる**アスタキサンチン**も**NASH**の予防・抑制に有効とされています。

運動:強い運動でなくても体脂肪の燃焼には効果があるので、少しでも体を動かすようにしましよ う。週150分~250分の早歩きなどのやや強めの運動を続けた結果、**脂肪肝**や**NAFLD**が改善したとい う報告があり、まずは週150分のやや強めの運動から始めます。

睡眠:最近では十分な睡眠 も大切とされています。計算 上、週に3日夜更かしすると年 間1kgの脂肪燃焼の妨げにな るそうです。1日6~7時間の 睡眠がベストとされます。
 ★肝臓学会の治療フローチャート を右に示します。



NAFLD
 非アルコール性脂肪性肝疾患

NASH
 非アルコール性脂肪性肝炎

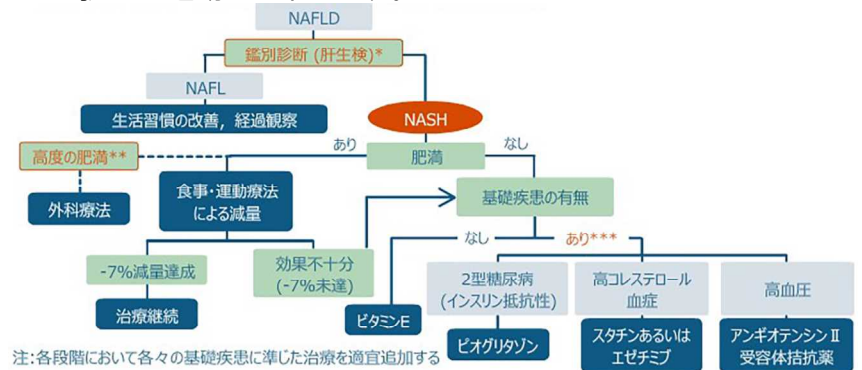
脂肪肝
 脂質代謝異常
 完全燃焼が不十分
 炎症が少
 炎症が少
 炎症が少

ASH
 アルコール性脂肪性肝炎

肝硬変
 肝臓癌

メタリックシンドローム
 高脂血症
 高血圧
 肥満
 耐糖能障害

炎症
 肝硬変
 線維化の進行



注:各段階において各々の基礎疾患に準じた治療を適宜追加する