

受診時はお薬手帳を
必ず持参しましょう



すずらん食通信

NO.337

2024年11月号

ホントはこわい脂肪肝 ～症状なくても放っておくと危険なことも！～

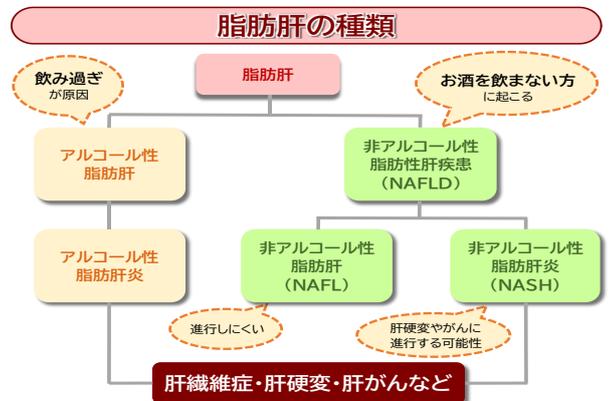
✔️ 脂肪肝の原因は？

食事ですった脂質や糖質のうち、使いきれなかったものは肝臓で中性脂肪に変えて蓄えられます。その中性脂肪が肝臓に過度にたまった状態を脂肪肝と言います。

脂肪肝は、**飲み過ぎ**や**食べ過ぎ**が原因で起こることが多いですが、極端な食事制限などの**無理なダイエット**で、低栄養性脂肪肝と呼ばれる脂肪肝になることがあります。他にも**栄養バランスの偏った食事**をしていたり、**糖尿病**や**メタボリックシンドロームの人**、**ステロイド剤の服用**、**栄養障害による代謝異常**なども原因になることがあります。

脂肪肝は大きく分けて2種類あります。お酒の飲み過ぎが肝臓に悪いことは一般的に知られていますが、実はお酒を全く飲まなくても脂肪肝になることがあります。また、食べ過ぎ（糖質のとり過ぎ）によっても脂肪肝になることがあり、日本人は圧倒的にこのタイプが多いと言われています。

この飲み過ぎが原因ではない脂肪肝を**非アルコール性脂肪性肝疾患「NAFLD（ナッフルディー）」**と呼びます。NAFLDには、症状が軽く改善しやすい**単純性脂肪肝「NAFL（ナッフル）」**と肝硬変や肝がんにつながる可能性がある**非アルコール性脂肪性肝炎「NASH（ナッシュ）」**の2種類があります。



✔️ 脂肪肝を放置するとかかるリスクのある病気

脂肪肝だと言われても自覚症状がないため、なかなか気づかず、気づいても放置している人が多いようです。しかし、放っておくと知らない間に進行し、肝臓の状態がさらに悪化したり、他の病気を併発したりしてしまう可能性があります。

そのため、自分が脂肪肝だと分かった段階で改善を目指すことが重要です。

肝炎、肝硬変

脂肪肝を放置すると、炎症によって肝臓の細胞が壊され、肝臓の機能が徐々に低下する肝炎になり、それも放置していると肝臓の細胞が線維化して硬くなる肝硬変に移行する可能性がある。

肝細胞がん

肝細胞がんの多くは肝炎ウイルスによって起こりますが、近年では、脂肪肝を原因とした、肝炎ウイルスを伴わない肝細胞がんが増えている。

動脈硬化

脂肪肝になっている場合、肝臓に限らず体内に中性脂肪や悪玉コレステロールなどの脂質が多い「脂質異常」と呼ばれる状態になっていることが多く、そのまま放置すると、狭心症や心筋梗塞、脳梗塞、大動脈瘤といった病気の原因になる。

糖尿病

脂肪肝の中でもアルコール以外が原因となって引き起こされた脂肪肝は、血糖値の異常や2型糖尿病と強い関連性があるとされている。

奈良宣言2023

日本肝臓学会は2023年に奈良市で開会した総会で、肝臓病克服に向けた「奈良宣言2023」を発表しました。「奈良宣言2023」とは、一般的な健康診断の肝機能検査で、**ALTの値が30を超えたら**、まずかかりつけ医を受診して原因を調べ、必要があれば消化器内科で精密検査を受けることを国民に呼びかけ、肝疾患の早期発見・早期治療に繋げることを目的としています。

自分でできる脂肪肝の改善法（食事編）

① 飲み過ぎない

やはりお酒の飲み過ぎも大きな原因の一つです。量を少しずつ減らしたり、休肝日を作りましょう。

まほうこれ! 水や炭酸で割って濃度を下げる
アルコール度数の少ないものに変える

② 食べ過ぎ、特に糖質のとり過ぎに気をつける

脂肪肝という、まず脂っこいものを減らすと考えがちですが、それ以上に気をつけたいのは**糖質**です。余分な糖質の摂取を減らすと、血液中の中性脂肪が減り、脂肪肝改善につながります。特に果糖は吸収がよく、肝臓で中性脂肪になりやすいため、注意が必要です。果糖は甘い飲料や果物に多く含まれています。

まほうこれ! 糖分入りの飲み物を無糖に変える
果物を食べ過ぎない

③ 栄養バランスよく食事をとる

食事を簡単に済ませようとすると、どうしても栄養バランスが崩れ、脂肪肝になりやすくなります。野菜をしっかりとるようにすることが大切です。食物繊維が血糖の上昇を緩やかにし、余分な糖質や脂質を吸着して体外に排出してくれます。

まほうこれ! 朝食に野菜スープを食べる
(前日の夜に準備しておいてもOK)

④ 筋肉をつける、肥満がある人は減量を

脂肪は筋肉で燃えるため、筋肉をつけることが大切です。かといって、いきなりムキムキにというわけではなく、有酸素運動(早足、ジョギングなど)と筋トレを交えて、最初は短時間から、少しずつ時間を増やしていきましょう。

まほうこれ! エレベーター・エスカレーターを使わず
階段を使う

おすすめ一品料理

大根のヘルシー肉巻き

<1人分>

エネルギー:198kcal、たんぱく質:15.3g、脂質:7.2g、
食物繊維:3.0g、塩分:1.6g



材料(2人分)

大根	1/3本	
豚もも肉薄切り	6枚	
塩、こしょう	各少々	
片栗粉	小さじ2	
ごま油	小さじ1	
A	濃口しょうゆ	大さじ1
	みりん	大さじ1
	酒	大さじ1/2
白いりごま	大さじ1/2	
キャベツ	2枚	
プチトマト	2個	

作り方

- ①大根は1cm角の拍子木切りを18本作り、爪楊枝が刺さるまで茹で、ザルにあげて冷ましておく。
- ②豚肉を広げ、塩、こしょうをし、①を3本ずつ巻き付ける。
- ③火をつけていないフライパンに②を並べ、片栗粉を全体に振りかけてまぶす。
- ④③にごま油を回しかけて火をつけ、中火で転がしながら2~3分全体に焼き色が付くまで焼く。
- ⑤弱火にしてAを加える。蓋をして3分蒸し焼きにし、たれを全体にからめながら煮詰める。
- ⑥火を止めて白いりごまを振る。
- ⑦器に盛り、千切りキャベツと半分に切ったプチトマトを添える。

- ・薄切り肉でも食べ応えのある一品です。
- ・食物繊維も一緒にとれるメインのおかずです。

ブロッコリーとビーンズのペペロン風

<1人分>

エネルギー:86kcal、たんぱく質:5.0g、脂質:2.7g、
食物繊維:5.6g、塩分:0.4g



材料(2人分)

ブロッコリー	1/2株
ミックスビーンズ	40g
にんにく(チューブ)	小さじ1
赤唐辛子(輪切り)	少々
塩	少々
粗びき黒こしょう	少々
オリーブ油	小さじ1

作り方

- ①ブロッコリーは小房に分け、耐熱ボウルに入れてふんわりとラップし、電子レンジ(600W)で2分加熱する。
- ②①を一度取り出し、水気をペーパータオルで拭き取る。
- ③再び耐熱ボウルに入れ、ミックスビーンズ、にんにく、赤唐辛子を加えて混ぜる。
- ④再びふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)で1分加熱する。塩、粗びき黒こしょうを加えて混ぜ、器に盛り、オリーブ油をかける。

- ・食物繊維、たんぱく質がとれ、糖質の少ない一品です。
- ・副菜としても、おつまみとしても美味しく召し上がれます。

薬剤師からのミニ情報



～ これからの流行に気をつけたいインフルエンザ～

インフルエンザとは

ウイルスが引き起こす病気で、ほとんどは数日または1週間程度で治りますが、中耳炎や副鼻腔炎、肺炎などの合併症を引き起こすことがあります。また、心臓や糖尿病など持病がある方は、その持病が悪化することがあり、毎年数千人亡くなっています。ただの風邪ではなく、注意が必要です。

感染経路	くしゃみ、会話などの飛沫感染
	飛沫に触れた手で鼻や口に触れることによる接触感染
症状	38℃以上の発熱・頭痛・関節痛・筋肉痛・全身倦怠感



主な予防方法は「流行前のワクチン接種」

ワクチンは感染後の発症リスクを減らし、重症化予防に有効です。効果は一般的に摂取後2週間～およそ5か月間持続します。例年インフルエンザの流行は12月ごろから3月ごろまでである為、早めの対応を心がけましょう。

手洗いやアルコール製剤による手指衛生と合わせて予防に有効です。

ワクチン接種で重症化による入院リスクが1/3～1/2にまで下がる効果が期待できるとされています。

高齢者のワクチン接種について

予防接種法に基づき定期的な予防接種の対象となっています。

- ①65歳以上の方。
- ②60～64歳で心臓や腎臓、呼吸器の機能に障害があり身の回りの生活を極端に制限される方
- ③60～64歳でヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害があり日常生活がほとんど不可能な方



インフルエンザワクチンは他のワクチンと間隔はあけたほうが良いの？

インフルエンザワクチンは、ウイルスの活性を失わせて免疫を作るのに必要な成分を取り出し、病原性をなくした「不活化ワクチン」です。

この不活化ワクチンの場合他のワクチンとの接種間隔に制限はありません。

ただし規定上は接種可能ですが、**医師が必要と判断した場合に限ること**、また**発熱や接種部位の腫れがなく、体調が良い**ことを確認し、かかりつけ医に相談の上、接種を受けるようにしてください。

参照 厚生労働省HP「予防接種情報」「インフルエンザ（総合ページ）」



料理教室開催のお知らせ

テーマ

『筋力アップメニューでサルコペニア予防』

- ◆対象：40歳以上の方 男女問わず
- ◆募集人数：8名
- ◆参加費：1,000円
- ◆場所：すずらん薬局舟入店
(広島市中区舟入南4-1-63)

すずらん薬局の管理栄養士が、
美味しい！簡単！健康的なメニューを
紹介します



一緒に作って
みんなで食べよう



＜お申込み・お問合せ＞
すずらん薬局 認定栄養ケア・ステーション
090-1684-9412 (担当：高畑)

参加
無料

皆様の健康をサポート!

測定会・お薬健康相談 を開催します!



こちらに掲載のイベントは、
高齢者いきいき活動ポイントの対象事業です

← すずらん薬局の「高齢者いきいき活動ポイント対象イベント」のマークです



ポイント手帳を
お持ちの方は
ご持参ください

11月		12月	
お薬相談会 薬について、質問などをじっくり聞きたいという方にお勧めです。(お薬手帳があるとスムーズにお話できます)			
11/2(土)・13(水)・30(土) 大手町店 TEL:082-543-6671	15:30~17:00 当日参加OK	12/7(土) ハーブ薬局 TEL:082-272-6613	14:00~17:00 当日参加OK
11/9(土) ハーブ薬局 TEL:082-272-6613	14:00~17:00 当日参加OK	12/11(水) 五日市観音店 TEL:082-943-5521	13:00~15:00 当日参加OK
InBody 体組成測定・舌圧レベル測定会 オーラルフレイルを早期発見! 体組成に加え、舌圧レベルも一緒に測定できます。		InBody 体組成測定 体重の他、腕、脚、胴体などの筋肉量や脂肪の量も測定できます。	
11/16(土) 本店 TEL:082-545-4711	14:00~17:00 予約制	12/11(水) 紙屋町ビル店 TEL:082-545-5017	14:00~16:30 予約制
お薬相談&血圧心電図測定会 両手の指を電極に接触させることで心電図を記録し、結果を解析します。			
11/21(木) 庚午店 TEL:082-507-0201	13:00~16:00 当日参加OK	12/19(木) 庚午店 TEL:082-507-0201	13:00~16:00 当日参加OK
握力測定会 握力は全身の筋力を表す指標とされています。			
11/7(木) 高宮店 TEL:0826-59-0165	14:30~17:00 当日参加OK	12/13(金)~16(月) 大手町店 TEL:082-543-6671	9:00~17:00 当日参加OK
11/15(金) 船越店 TEL:082-821-3030	10:00~16:00 当日参加OK	12/18(水) 竹屋町店 TEL:082-241-2207	9:00~17:30 当日参加OK
血管年齢測定会 指先の血管の脈度の速さや心拍間の変化から、血管老化度や血管年齢を測定することができます。			
11/27(水) 竹屋町店 TEL:082-241-2207	9:00~17:30 当日参加OK	12/16(月)~19(木) 袋町店 TEL:082-244-6467	9:00~16:00 当日参加OK
骨密度測定会 骨密度は年齢とともに減少します。骨密度を測定して、骨の健康を保ちましょう!			
11/26(火)~28(木) 袋町店 TEL:082-244-6467	14:00~16:00 予約制	12/7(土) 本店 TEL:082-545-4711	14:00~17:00 予約制
		12/12(木) 高宮店 TEL:0826-59-0165	14:30~17:00 当日参加OK
脳年齢測定会 ゲーム感覚で脳年齢をチェックします。			
11/21(木) 舟入本町店 TEL:082-294-6281	15:00~17:00 当日参加OK	12/11(水) 上安店 TEL:082-836-3790	10:00~16:00 当日参加OK
		12/16(月) 高須店 TEL:082-273-5010	9:00~16:00 当日参加OK
肺年齢測定会 息を吐くことで肺機能を測定し、肺の健康をチェックします。		舌圧レベル測定会 舌で上あごを押す力で、オーラルフレイルをチェックします。	
11/28(木) 高須店 TEL:082-273-5010	9:00~16:00 当日参加OK	12/19(木) 船越店 TEL:082-821-3030	14:00~16:30 予約制
乳がんのコト ~セルフチェックの方法を知ろう~			
11/4(月)~11/8(金) 海田店 TEL:082-516-6880	10:00~17:00 当日参加OK	* イベントの日程、内容は変更になる場合がございます。 * ご利用のない店舗でも測定できます。気になるイベントがあれば、ぜひご参加ください。	
健康教室『防災』 ~見て、聞いて、体験。なるほど!防災力アップ術~			
11/11(月) 舟入南集会所 (舟入南4丁目1-55) TEL:082-532-4193 (舟入店)	14:00~15:00 当日参加OK		
ハンドケア講習会 ~ハンドクリームの適量、ハンドケア方法の紹介~			
11/13(水) 上安店 TEL:082-836-3790	10:00~16:00 当日参加OK	マイナンバーカードが健康保険証として利用できます! 申込方法は特設ページでも確認できます! https://myna.go.jp/html/tokenshoroyou_top.html	