

オアシスだより

『脂肪肝に関する最近のトピックス』

オアシス第一病院
副院長 鳥島竜太郎

あまりアルコールは飲まないけど、健診で超音波検査(エコー)をして脂肪肝と言われたことがありますか？

現在このような疾病を、**‘非アルコール性脂肪性肝疾患’**と呼びます。

以前は飲酒していない脂肪肝はあまり気にしないで良いと医師から指導された方もいるかもしれません。

ですが、現在は‘脂肪肝’からも、**10%の方が‘脂肪性肝炎’**となり、脂肪性肝炎の**10%の方が‘肝硬変’**になることがわかってきました。

現在脂肪肝は治療が必要な疾患です。アルコールが原因ではない脂肪肝の原因は、**肥満、糖尿病、高脂血症(中性脂肪高値)**等が考えられます。治療法は肝臓自体に対する治療法はなく、肥満解消、原因となっている基礎疾患の治療です。

脂肪肝から脂肪性肝炎、肝硬変と進行する方は、**肝臓の線維化(肝臓が硬くなること)**が起こってきます。

線維化を評価する方法は、以前は肝臓の組織を採取することしかできませんでしたが、現在は、**最新の超音波検査機器**で測定できるようになりました。

当院では令和元年7月からこの検査(フィブロスキャン)ができるようになります。

なんと大分県ではこの機械の導入は当院が最初になります。

以前に脂肪肝と言われた方は、検査をお勧めします。



検査は短時間で出来ます。
検査をご希望の方はお問い合わせください。



第37号 平成31年6月5日発行

リハビリコーナー

最近では移動・生活手段が便利になり、本来使っていた筋肉を使わなくなり年齢より前倒しで筋力の低下を意識している事でしょう。筋力の衰えは体力の衰えにもつながり、各関節の痛みや内臓の衰え、転倒での骨折や寝たきりのリスクも高くなるため早めに対処が必要です。

腹筋・・・姿勢の崩れによる腰痛、内臓の働きが低下し下腹部太り、疲れやすさ、便秘等



背筋・・・姿勢維持が出来ずネコ背、基礎代謝が低下し肥満や体型の崩れ、骨粗鬆症等



5回～10回ほどを1セットとして、無理の無い範囲で行いましょう。

栄養コラム ～ズッキーニ～

今回は5・6月の旬の野菜ズッキーニについてご紹介します。油で炒めることによってズッキーニに含まれる**カロチンの吸収がアップ**します。カロチンは体の免疫力を強化してくれるので皮膚や粘膜を強くしたり風邪の予防にも効果があります。

＜ラトウイユ＞

材料(4人分)

- ・たまねぎ 1/2コ
- ・オクラ 1パック
- ・なす 3～4コ
- ・にんにく 1かけ
- ・ズッキーニ 1～2本
- ・ローリエ 1枚
- ・セロリ 1/2本
- ・塩
- ・トマト 3～4コ
- ・オリーブ油
- ・パプリカ(赤)(黄)各1コ
- ・こしょう 少々



- ① 鍋にオリーブ油大さじ3を入れて、水けをふいたなすを油が回るまでよく炒め、いったん取り出す。
- ② 再びオリーブ油大さじ3とにんにくを入れ、ごく弱火でにんにくの香りを出してから①のトマト以外の野菜を加えて炒める。油が回ったらトマト、塩大さじ1、ローリエを加え、ふたをして15～20分間煮込む。
- ③ 途中、野菜のかさが減ってきたら②のなすを戻し入れる。塩・こしょう各少々で味を調べて、好みでオリーブ油をかけて食べる。