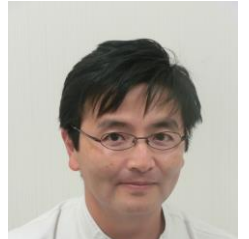




首里城下町クリニック

飲みすぎ & 肥満

あなたは大丈夫!?!～



だな だにし
産業医 田名 毅
(首里城下町クリニック)

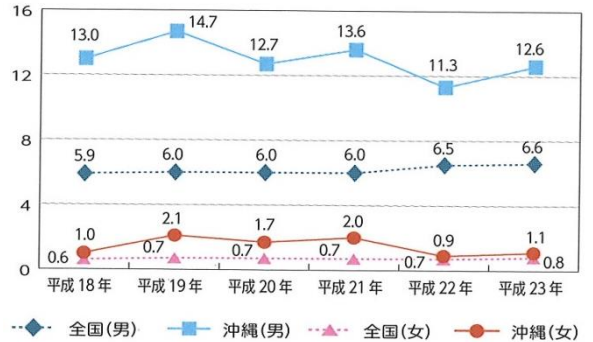
産業医だよりは、当院における地域むけ医療講演会の内容を抜粋してお伝えしていますが、12月は忘年会シーズン。月1回の講演会をお休みし、私も宴会続きです。ということで、この時期だからこそ、沖縄の飲酒について皆さんと考えてみましょう。当院でもご講演いただいたことのある琉球大学病院第一内科の前城 達次先生 監修の健康づくり応援誌より抜粋しました。

1、お酒の飲み過ぎによる肝臓病が増加

沖縄県では40～50代の男女で肝臓病による死亡率が全国一位、全国二位という事態です。中でもアルコールによる肝疾患の死亡率が高いという特徴があり男性は全国の約2倍も死亡率が高いという深刻さです。また、女性も飲酒機会が増えてきていることから注意が必要と言えます。

更に沖縄では、30代の若い世代でも肝硬変や肝臓がんにかかる人が見られることから10代、20代からの長期にわたる大量飲酒の影響が危険視されています。

アルコール性肝疾患による死亡率
(人口10万対)

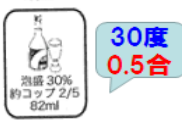


出典：人口動態統計

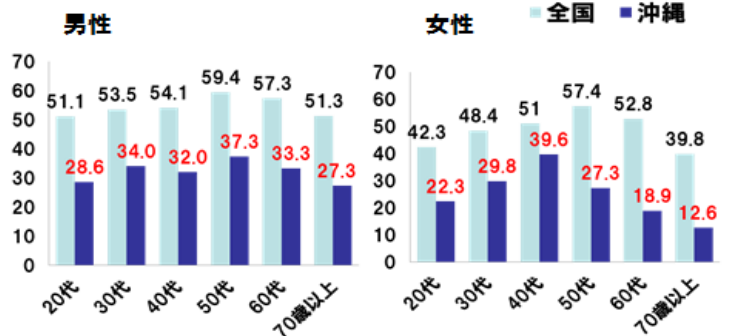
アルコールの適量とは (純アルコール約20g)



＊一回の飲酒量が、適量の3倍以上になると**多量飲酒**とされています
＊適量でも、週に2回は飲まない日が必要(休肝日)



節度ある適度な飲酒量を知っている割合



平成22年度国民健康・栄養調査 平成23年度県民健康・栄養調査

肝臓の危険なサイン

<健康診断の検査数値の異常>

- ◆AST ◆ALT
この2つは数値の上昇をチェック。ただし、肝硬変になってしまつと数値は変化しないため、注意が必要。
- ◆γ-GTP (γ-GT)
数値の上昇はアルコールや薬による肝障害を表す。
- ◆血小板 (PLT)
数値が低いと肝臓が硬くなる「線維化」がはじまっている恐れ。
- ◆ビリルビン
数値が高くなっていると、肝硬変の疑いあり。黄疸になることも。

<カラダの異常>

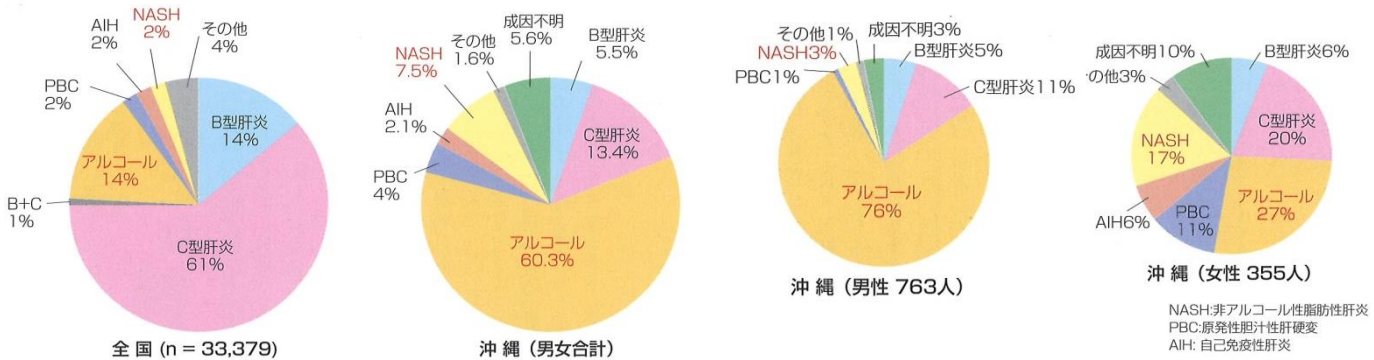
- もしもこんな症状が出たら、一度病院へ！
肝臓病が進行・悪化している可能性があります。
- ◆クモ状血管腫
血管がクモのように浮き出ている肝硬変の一つのサイン。
しゅしようこうはん
- ◆手掌紅斑
両手の小指の下などが赤くなる。
- ◆黄だん
目の白目や顔が黄色くなります。
肝硬変になっている恐れがある。



2. 肥満やメタボも肝臓病「NASH」の原因に

沖縄で大量飲酒による肝臓病と同じく増えているのがNASH（非アルコール性脂肪性肝炎）です。これはアルコールを飲まなくてもかかる肝臓病で肥満やメタボに内臓脂肪が蓄積して、アルコールによる肝臓病と同じように脂肪肝から肝炎を発症し、放置すると肝硬変へと進行していきます。全国と比較すると、沖縄はこのNASHの割合が高いことに驚かされます。なかでも沖縄では女性のNASHが多いと言われています。食べ過ぎ、運動不足による肥満に飲酒が加わると更に肝臓病への発症リスクは高まります。お酒も食事の楽しみもほどほどに！ の必要性がここにあるのです。

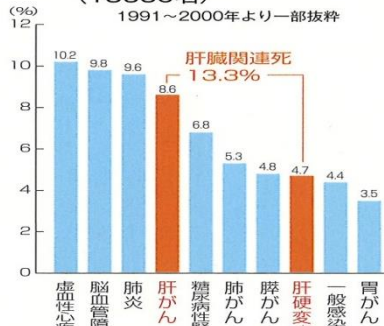
沖縄県の肝硬変の成因



出典:2014年日本肝臓学会総会 新垣伸吾

3. 肝臓病と糖尿病の相関関係しっていますか？

糖尿病患者の死因 (18385名)



出典: (堀田鏡他, 糖尿病2007;50(1):47-61) を改変

肝臓は、実は糖の代謝も行っていて、「肝臓の働きが悪くなると糖の代謝が悪くなり、糖尿病にもなりやすい」と言われています。その逆もしかり。データが裏づけています。糖尿病で血糖値のコントロールが悪くなると、脳血管障害、腎臓障害を起こすことは知られていますが、肝臓病もこれほど関連性があることはあまり知られていません。糖尿病の方はそうでない方よりも大量飲酒や食べ過ぎによる肝臓病に注意が必要と言えますし、糖尿病でない人でも、飲みすぎ食べすぎで肝臓に負担があれば、糖尿病になりやすいことを覚えておきましょう。

4. 肝臓病予防のための6つに誓い

- 1 1回の飲酒量を減らす**

県民の飲酒の問題は1回の飲酒量の多さ。大量飲酒が長年続くと肝臓病の原因でもあります。たとえば飲む時間を短くする、今日は3杯まで！と上限を決めるなど、節酒を心がけて！

今日3杯まで!
- 2 休肝日は週に2日以上必ず設ける！**

全く同じ量を飲んでいても、休肝日の有無で死亡率に1.6〜1.8倍も差が出てくるって知ってますか？肝臓は回復力が高い臓器。しっかり休ませれば元気に働いてくれるので、健康を守ってください。
- 3 おいしくても暴飲暴食禁止！**

お酒を飲みながらデザートまでしっかりグルメを楽しむとかなりのカロリー量になります。女子会が多い女性はNASH（非アルコール性脂肪性肝炎）に要注意。適度な飲酒と食事量で肝臓の健康をキープして。
- 4 とにかく今すぐ、肥満改善を！**

肥満になってからの期間が長ければ長いほど、肝臓病のリスクが高まります。まずは肥満を改善することが大事。また、今はやせていても、昔太っていた人は、肝臓病のリスクが高まることから、再び太らないように注意して、肝臓をいたわりましょう。
- 5 筋肉は「第二の肝臓」です！**

肝臓の機能が衰えたとき、肝臓が行う解毒や代謝を代わりに行うのが筋肉。運動で筋肉を増やすと、肝臓が行う糖やアミノ酸の代謝が助けられ、肝臓病のリスクが減らせます。太もも、腹筋や背筋などの大きな筋肉を増やす運動習慣を！
- 6 定期的に健診を受ける**

肝臓は物言わぬ臓器。肝臓病は初期症状がほとんどありません。目には見えない肝臓の異常を知るには、定期的に健診を受けて結果数値を手チェックすることが大切。数値の変化を見逃さないで！

5. さいごに

15年前の開業当初から毎月1回地域むけの医療講演会を開催し、皆さまにもお伝えしております。その目的は正確な医療情報の発信にあります。それを選択・活用して、自分の健康を守るのは皆さま自身です。今年も1年間お付き合いくださり感謝申し上げます。ありがとうございました。





第 162 回 首里城下町クリニック 『地域むけ医療講演会』

日 時: 平成 29 年 1 月 11 日(水) 19:00~20:30

テーマ: 高齢者の生活習慣病を考える
~当院の長寿アンケートを参考に~

医療法人麻の会 首里城下町クリニック

医師 田名 毅 (産業医)

その他クリニックに関しては HP をご覧ください <http://www.shuri-jc.jp>

首里城下町クリニック 『働く人健康支援室』 は、



産業医・内科医
高血圧が専門です
田名 毅

ストレスチェックで 高ストレス者と判定された方
結果をご説明します。お気軽に面談を!

あなたの 相談窓口 です!



保健師・産業カウンセラー
認定産業看護師 田名彩子

相談窓口

産業医は、あなたの職場とそこで働く人々の心とからだの健康を支援します。

- ★訪問日を設けている事業所の職員は、お気軽に訪問日をご活用下さい。
- ★クリニック内の『働く人健康支援室』では健康相談を行っています。
事前にお電話の上、いらしてください。
- ★クリニック内で産業医との面談は診療の合間となりますが可能です。
事前にお電話くださり働く人健康支援室で“産業医との面談”とお声掛けください。診察や検査の必要がない限りは無料です。
- ★その他、電話やメール相談も随時行っています。

暫く
産休・育児休暇に
入ります!



保健師・産業カウンセラー
キャリアカウンセラー
與儀雅代



看護師・衛生管理者
糖尿病療養指導士 新垣朋子



認定産業看護師
山城愛子



連絡先

首里城下町クリニック 働く人健康支援室
098-885-5000
携帯 070-5814-0065 (由名彩子)
メール saiko@biscuit.ocn.ne.jp

プライバシーは守ります。
お気軽にご利用下さい!