



# 人間ドックで 脂肪肝・糖が高め と言われたら



産業医 田名 毅  
首里城下町クリニック

産業医だよりでは、毎月私のクリニックで行っている 地域むけ医療講演会 YouTube 配信の内容を要約してお伝えしています。今月は、当院の糖尿病専門外来を担当している新川葉子先生にご講演いただきました。先生が日頃の診療を通して感じていること、そして患者さんに対してどのような声かけをしているかが分かる大変素晴らしい内容です。以下にその要約を紹介致します。

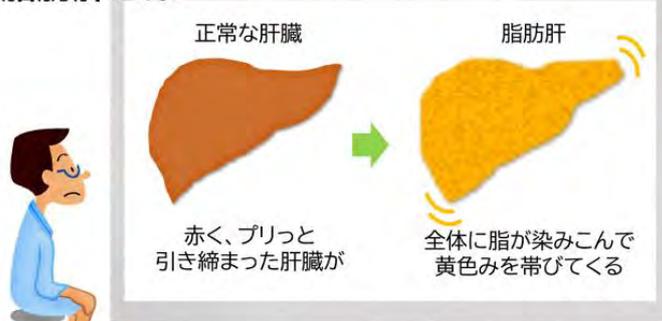
## 1. 脂肪肝とは

日本の健診施設における調査では、受診者の約30% (男性41%、女性18%)に脂肪肝を認めたそうです。

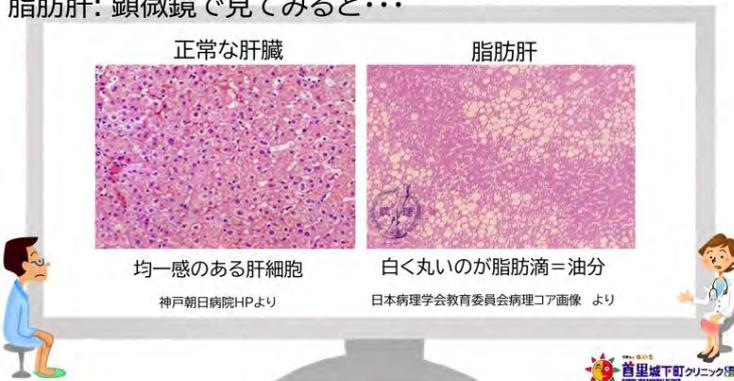
※アルコール多飲者を除く

腹部エコー検査で指摘される脂肪肝はこのように見えます。

### 脂肪肝とは



更にこれを顕微鏡で見ると↓下のようになります。  
肝臓が脂肪滴で多く占められているのがわかります。  
脂肪肝: 顕微鏡で見ると・・・



### 脂肪肝～いまむかし～

少し前	今
脂肪肝はお酒が原因	→ 食べ過ぎや運動不足でもおこる
脂肪肝は、悪いものではない	→ 脂肪肝の一部は炎症がおこり、肝硬変や 癌のリスクである → 2型糖尿病発症につながる → 脳血管、心血管の病気もおこりやすい
脂肪肝は治らない	→ 食事の見直し・適度な運動で、脂肪肝は改善する!

**脂肪肝、問題ないと思って放置していると、ほかの病気につながり得ますよ! という話です**

## 2. 脂肪肝と2型糖尿病との関係

これは、よく質問される診療の様子です。糖尿病になる10年前に脂肪肝がはじまり、その後「糖がちょっと高め」の境界型糖尿病になり、膵臓が疲れてインスリンの効きが悪くなったり出なくなる「糖尿病」になるのです



### 境界型糖尿病から、2型糖尿病になるとき

→ 糖尿病発症約10年前 → 正常高値/境界型糖尿病 → 糖尿病発症

脂肪肝状態

- ✓ 逆流性食道炎
- ✓ 中性脂肪が高い
- ✓ 肝機能障害
- ✓ 血糖・HbA1cが高め
- ✓ 高血圧
- ✓ 高尿酸血症

一部は脂肪肝炎・肝硬変に

「膵臓」が疲れてインスリンが出にくくなる

血糖値が上昇しないように「膵臓」がインスリンを出しまくる

体重は増加傾向 → 体重増加が止まる → 糖尿病発症の頃体重減少

食へ過ぎ・運動不足

## 糖尿病といわれて受診した人とのやり取りです

「2型糖尿病と言われたので受診しました」



血糖が高いと言われて来ました。  
脂肪肝があると、ずっといわれてます。  
薬のまないといけないんですか？  
…インスリン注射が必要なんですか？

できるだけ薬使わなくて、  
食事と運動でがんばってみたいんですが。

もしあなたが、肥満、脂肪肝、糖が高めなら、  
身体、変えてみませんか？



境界型糖尿病のうちに、食事と運動で身体を変えてほしいんです！



膵臓が疲れ切ってしまうからの治療は、残念ながら薬やインスリンがはじめてから必要ということが多いのです。薬を使いたくなかったら、「肥満、脂肪肝、糖が高め」のときに身体を変えるように取り組みましょう！

### 3. 食事のとり方を考えましょう！

#### パターン1 「夕食が遅くて量が多い」

- ✓ 3食のうち一番量が多いのは夕食
- ✓ 体重を気にしているのでせめて朝昼は少なめに食べている
- ✓ 朝食を食べない場合もある
- ✓ 日々流れて飲酒することが多く休肝日があまりない
- ✓ 夕食を食べて3時間以内に寝ることが多い
- ✓ そもそも帰ってくる時間が遅い、残業が多い
- ✓ 自分が食べてる量についてあまり考えたことがない

朝昼食の量を減らしても、夜食べる量が多いと、  
なかなか改善しにくいですよ！



→活動時には食べて、  
寝る前にはあまり食べない、を意識する



- 朝・昼はむしろしっかり食べて  
夜(夕食)は、食べ過ぎない
- 食べてすぐに寝るのは× できれば3時間あけて
- 休肝日を意識して作る
- 遅い時間から炭水化物、糖質を摂り過ぎない
- 昼食と夕食のあいだが開きすぎると、食べ始めると止まらない…
- そこで、夕食の炭水化物の分を、夕方早い時間に食べる、というやり方もあります



#### パターン2 「食事量は少なく、間食が多い」

- ✓ 食事を簡単にすませることが多い
- ✓ 体重が気になるので肉類は少ないかも
- ✓ お菓子類が近くにあり、よくつまむ
- ✓ くだものは、多く摂っても大丈夫と思っている
- ✓ ストレスはある～多いと思う
- ✓ あまり運動はしない

糖質に偏り、タンパク質や食物繊維不足になりやすいです  
脂肪肝や、糖尿病につながりやすい食べ方でもあります



→食べる時間と、食べない時間、のメリハリを作ろう！

おにぎり・パン・くだもの等  
なんとなく糖質で済ませちゃう

↓  
食後数時間でおなかやすやすい  
(低血糖のような症状をおこすこともあり)

↓  
間食がなかなか絶ちきれず糖質摂取を繰り返す

↓  
すい臓をはじめ、消化管が過労状態になる



#### おなかのすきにくい食べ方 「食べる順序」 作戦！

おかずから食べ始める  
野菜・タンパク質をよく噛んで！  
↓  
胃の中にある胃酸と混ぜり合う  
↓  
そのあと炭水化物を食べ始める  
くだものは最後に食べる



消化に時間のかかるものから食べ始めて、  
すぐに消化されるものほど、後半に食べるとよい



### 4. 食後の運動、やってみませんか？

脂肪肝、糖が高めの方は、肥満がある場合と  
肥満がない場合で分けた取り組みをご紹介します。

目標は体重5～7%減(肥満者の場合)

▲いきなり10%減量すると、リバウンドしやすいですよ！



**肥満あり**  
半年～1年で  
5%の減量、維持を目標に  
例) 80kgなら-4kg、  
70kgなら-3.5kg

**肥満なし**  
バランスよい食事  
食べる順序を意識する  
気持ちよく運動して  
筋肉をつけていきましょう！



ぜひ楽しく取り組んでいただきたいと思います！





# 第 216 回 首里城下町クリニック地域むけ医療講演会

テーマ：『そうだ エコー 行こう  
かくれんぼ 膵臓癌 み~つけた!!』

日時：令和4年5月11日（水）午後7時～配信



講師：那覇市立病院  
消化器内科 医長 馬淵 仁志 先生

YouTube 配信



産業医・内科医  
高血圧が専門です  
田名 毅

あなたの 相談窓口 です！



保健師・産業カウンセラー  
キャリアカウンセラー CDA  
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。



保健師・産業カウンセラー  
キャリアカウンセラー CDA  
與儀雅代



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 080-4312-9200(田名彩子)  
メール [sien@sjc.dr-clinic.jp](mailto:sien@sjc.dr-clinic.jp)(働く人健康支援室)

プライバシーは守ります。  
お気軽にご利用下さい！