

標準体重、お酒を飲まない方も油断禁物！

肝機能の意外な落とし穴

あなたもすでになっているかも！
日本人の約**3**人に**1**人が脂肪肝!?

今や、日本人の3人に1人は「脂肪肝」と言われています。

脂肪肝は肥満や過度の飲酒により、肝臓に余分な栄養が溜まった状態です。「肝臓＝お酒」とイメージされる方も多いと思いますが、お酒を飲まない方でも、運動不足や過食等により必要以上に栄養を取り続けていると脂肪肝になる場合があります。

からだの化学工場！肝臓のはたらき

代謝

栄養をエネルギーに変換する

貯蔵

緊急時に備えて栄養素を蓄える

解毒

有害物質から身体を守る

胆汁分泌

胆汁を分泌して消化吸收を促す

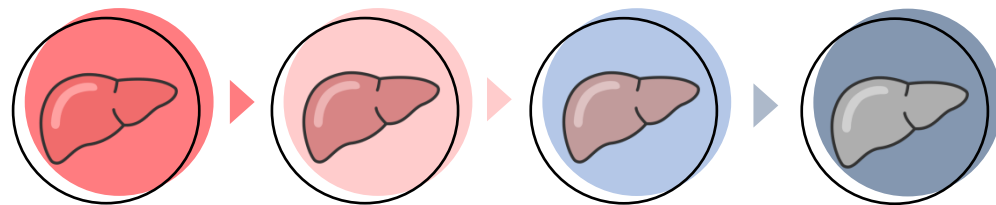


放っておくとキケン！肝機能が低下すると…

脂肪肝、肝炎

肝硬変

肝がん



肝機能障害の主な原因

肥満、喫煙、過度な飲酒、生活習慣の乱れ、肝炎ウイルス など

肝臓は「沈黙の臓器」とも呼ばれ、肝機能障害が起きていても自覚症状が現れにくいのが特徴です。肝機能障害が起こる原因は様々です。

肝機能障害を指摘されたら、医療機関への受診や生活習慣を見直しましょう。

肝臓を健康に保つポイント

- ・甘い飲み物を控える
- ・主食は1人前にする
- ・飲酒は適量にする
- ・こまめに体を動かす
- ・適正体重を維持する

7月28日は「日本肝炎デー」

国や医療機関等で肝臓病の予防や治療、肝炎ウイルス検査等の普及啓発に向けた取り組みを行っています。

興味のある方は右のQRコードから専門サイトをご覧ください。



「知って、肝炎プロジェクト」