

ISO9001認証取得(審査登録)

医療生協かながわ

2019
12
第237号

医療生協かながわは今 (2019年11月1日)	
組合員総数	40,488人
10月度組合員増	180人
出資金総額	1,093,828,000円
10月度出資金増	6,288,500円

●発行/医療生協かながわ生活協同組合 機関紙編集委員会
横浜市戸塚区戸塚町3880番地2 電話045(862)9834(組織部) FAX045(862)9820

ホームページ

医療生協

検索 クリック



脂肪肝は早いうちから生活習慣の改善を

肝臓は沈黙の臓器と呼ばれ、肝臓病の初期は自覚症状が出現しないことが多く、そのため手遅れになってしまう事も少なくありません。肝炎には肝炎ウイルスによる感染、アルコール性肝障害、脂肪肝、薬剤によるものなどがあります。今回は脂肪肝について取り上げてみました。

脂肪肝って？

肝臓に脂肪が多く蓄積され、フォアグラ状態になることをいいます。脂肪や糖質など摂取エネルギーが消費エネルギーを超え、更に運動不足が重なれば、使い切れなかった脂肪や糖質は中性脂肪として肝臓に蓄えられます。日本では推定で3000万人、成人の3人に1人の割合に達していると言われ、増加傾向にあり

脂肪肝は、アルコール性肝疾患(ALD)と、アルコールが原因でない非アルコール性脂肪性肝疾患(NASH)に分けられます。脂肪肝は、アルコール性肝疾患(ALD)と、アルコールが原因でない非アルコール性脂肪性肝疾患(NASH)に分けられます。脂肪肝は、アルコール性肝疾患(ALD)と、アルコールが原因でない非アルコール性脂肪性肝疾患(NASH)に分けられます。脂肪肝は、アルコール性肝疾患(ALD)と、アルコールが原因でない非アルコール性脂肪性肝疾患(NASH)に分けられます。

アルコール性肝疾患(ALD)

アルコールの過剰な摂取が原因の脂肪肝で、毎日3合以上の日本酒、ビールで大ピン3本以上、ウイスキーならダブル3〜4杯以上は摂取過剰です。体内に入ったアルコールは肝臓で解毒され、体外へ排出されていますが、過剰摂取による負担などで処理しきれず肝臓中に脂肪として溜まっています。暴飲を続ければ肝硬変から肝臓癌へと進行する危険性があります。

まずは生活習慣の改善

- 動物性脂肪のとりすぎ
 - 生クリーム、ケーキ、バター、ラード、ベーコン
- 過食や偏った食事
 - イラスト: 太った男性
- 喫煙
 - イラスト: 煙草を吸う男性
- 運動不足
 - イラスト: 寝ている男性
- お酒の飲みすぎ
 - イラスト: 酒を飲む男性

参考: 佐久間長彦、木村玄次郎監修「生活習慣病講座」

脂質を改善するためにバランスのよい食事を

食事の栄養バランスをよくするポイント

1. 炭水化物は60%とる
 - パン、ご飯、麺類
2. タンパクは15〜20%とる
 - 魚、肉類、大豆、肉類より魚介類や大豆を多く
3. 脂肪は20〜25%とる
 - 植物油、肉類の脂肪を少なくし、植物油や魚介類の脂肪を多くする
4. コレステロールを控える
 - 1日300mg以下にする
5. 食物繊維をとる
 - 25g以上
6. アルコールを控える
 - 25g以下
7. 野菜や果物をとる
 - ビタミンやポリフェノールを多く含むもの

日本動脈硬化学会: 動脈硬化性疾患予防ガイドライン2007年版

実はこわい非アルコール性脂肪性肝疾患(NASH)

非アルコール性脂肪性肝疾患(NASH)は肥満、食へ過ぎ、生活習慣の乱れによるもので、日本人の脂肪肝の原因では最も多く約2000万人、成人の4人に1人に相当します。NASHには、症状が軽く改善しやすい単純性脂肪肝(NAF)と重症タイプ(non-alcoholic steatohepatitis)の非アルコール性脂肪性肝疾患(NASH)の2種類があります。

生活習慣の改善が大事

予防

食へ過ぎや肥満など生活習慣が原因の脂肪肝は食事、運動、禁煙など生活習慣の改善を行って回復を目指しましょう。せっかく改善されても生活習慣が元に戻れば再発します。再発した脂肪肝は危険なNASHに進みやすい傾向があるので、悪い生活習慣は直ちに断ち切りましょう。

食事・運動

・夜食、早食い、菓子類、ジュース類は控えましょう。
・動物性の脂身やバターなどは控えましょう。
・毎日歩くなど体脂肪の消費をはかりましょう。

標準体重に近づけよう

標準体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22
例: 身長160cmの場合
1.6 × 1.6 × 22 = 56kg

適正なカロリー摂取

1日に必要なカロリーの目安
= 標準体重 × 25 ~ 30kcal

早めの受診

脂肪肝の改善は運動と食事療法です。また脂肪肝の

監修 戸塚診療所 外山久太郎所長

【公告】地域ブロック選出組合員理事の推薦希望申出の受付について

2020年の総代会は、役員任期満了に伴い、定款第19条に基づく役員を選任を行います。これに先立ち、役員選任規約第6条により、地域ブロック選出組合員理事として役員推薦委員会の推薦を受けることを希望する組合員からの申し出を受け付けます。ただし、役員候補者推薦を保証するものではありません。

1. 役員を選任を行う第21回 通常総代会
日時: 2020年6月21日(日) 予定
会場: 未定
2. 区域・役員定数
中田・泉・戸塚東・戸塚西・栄・鎌倉・藤沢・茅ヶ崎寒川・平塚・小田原各区域2〜4名 合計28名
3. 立候補できる方
この公告をした日の前年度末日から継続して組合員である方
4. 立候補できない方
総代、全区役員推薦委員会及び地域ブロック推薦委員会の委員であった現任理事でない方、他
5. 申出の手続き
所定の用紙に必要事項を記入し、本部へ直接、または郵送で申し出てください。なお、申し出書は本部にてさせていただきます。
6. 申出の期間
2019年12月9日(月)〜12月24日(火)

やまゆり

医療生協とは 組合員として40年、本屋(いづみ書房)として30年と結構長いオツキアイです
▼とりわけ妻が理事になってからは、いろんなテキストを見て貰ったり話を聞かなかで、さらに身近に。そのなかで「目からウロコ」だったのが、「主権在民の健康分野の具体化である健康の自己主権」(いのちの章典)という理念▼「主権の在り方」と様々な社会問題を関連付けて考える「くらいはしてきて考えろ」だけれど、さすがに「個人の健康」は視野の外でした。勉強になったし、医療生協への信頼感もアップ。この「広く深い視野」は、より良き未来社会をたくり寄せ先取りするのをたぐりう▼ちなみに、主権在民を嫌って「いそが某首相と、その後ろ盾となる日本会議の綱領や設立宣言には、誇りある国づくり・健全なる国民精神等、《国》は目白押しだけれど、《個人》、ましてやその「健康」のケの字も出てはきません。(出るわけないか?) 首相も、医療生協には入らないだろうしな。

今日の紙面紹介

- 2〜3面
 - ・健康まつり
 - ・カジノはいらない
- 4面
 - ・組合員の声など

丸山 隆之