

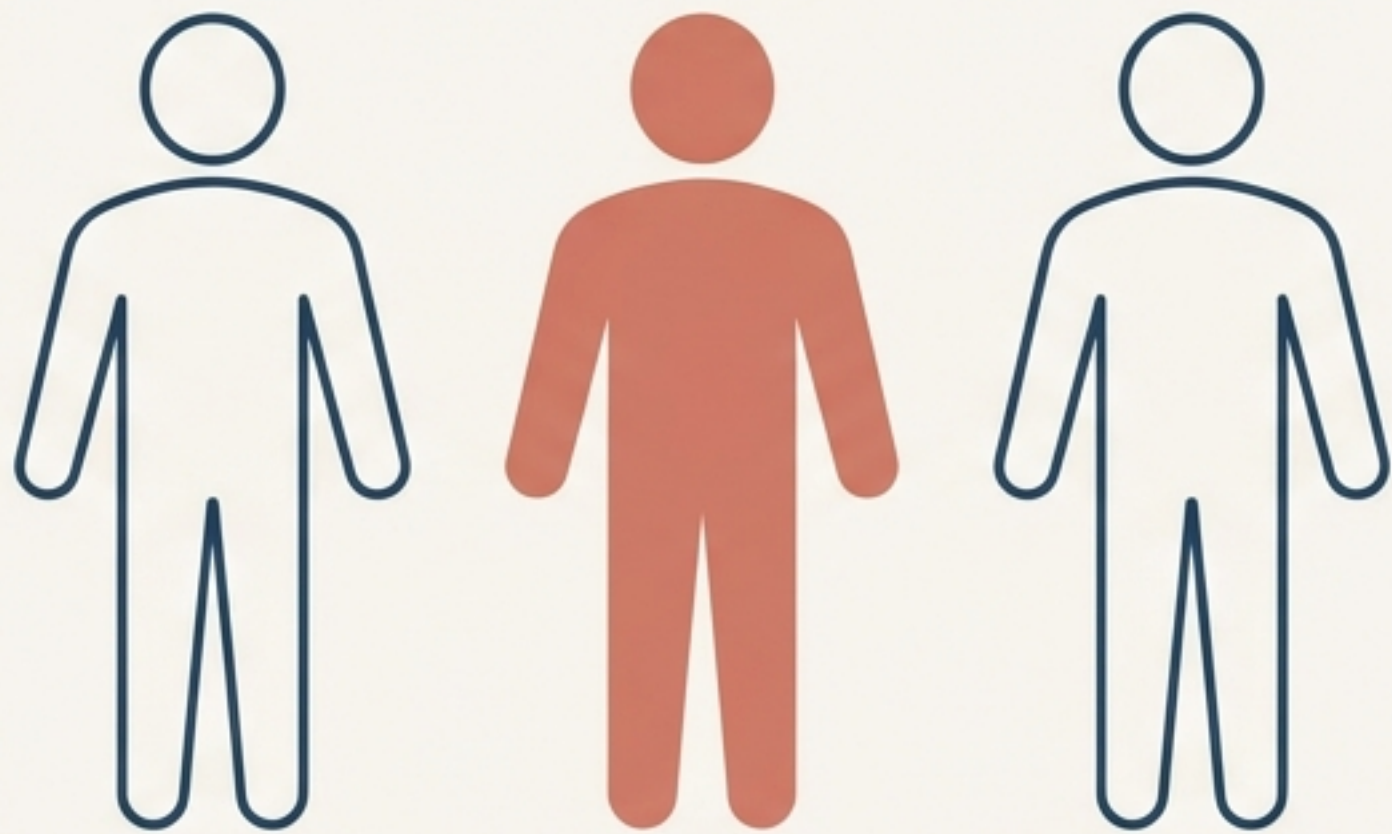


あなたの肝臓、 大丈夫？

専門医が教える新常識



3人に1人が脂肪肝です



症状がないのが特徴です
健康診断が大切になります

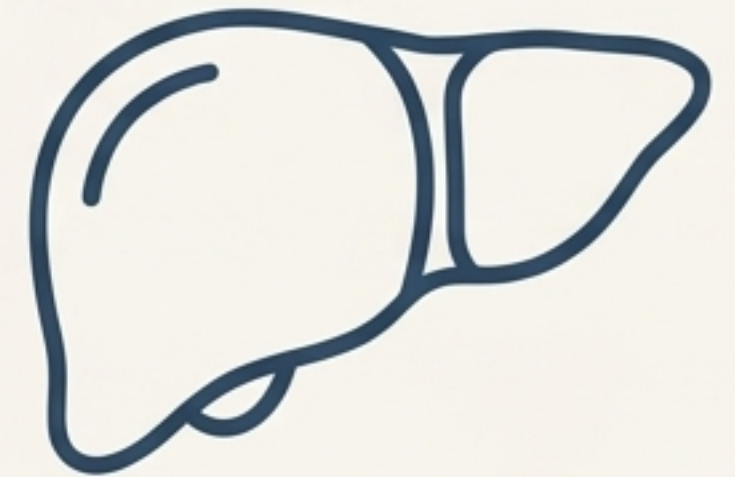
肝臓にとって最大の毒は

「甘い飲み物」です

お酒を飲まない人も要注意



なぜ飲み物が危ないの？



- 糖分が一気に吸収されます
- 肝臓に直接届いてしまいます
- 固形の果物は問題ありません

もう一つの原因「お酒」



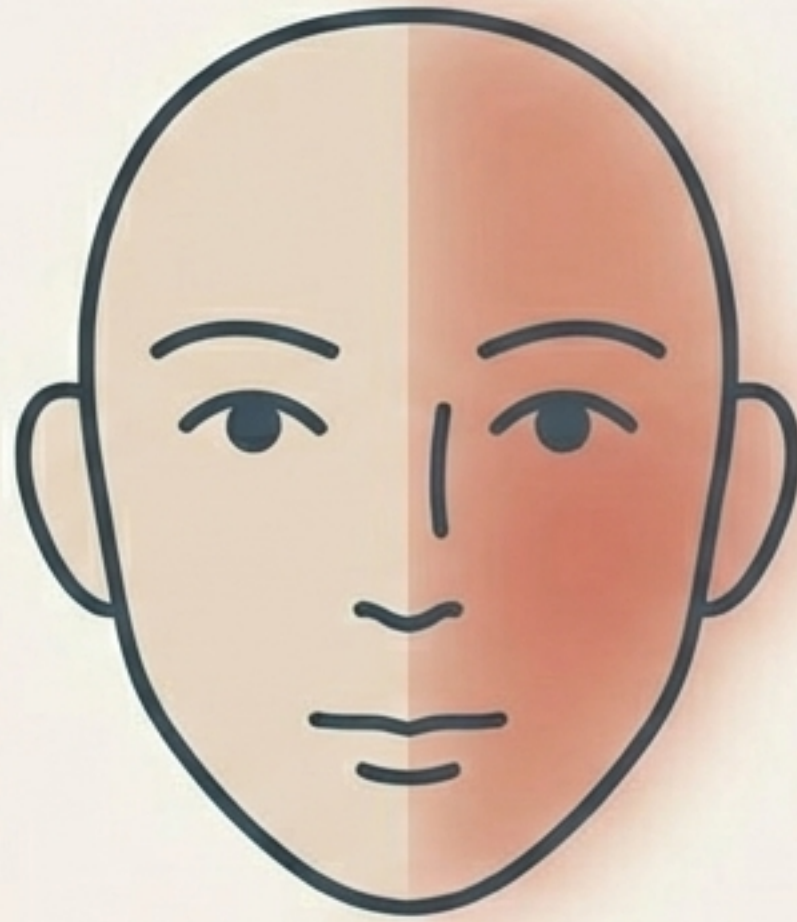
毎日飲む人の**9割**は**脂肪肝**
飲む量と頻度を見直しましょう

「糖質ゼロ」でも安心は禁物



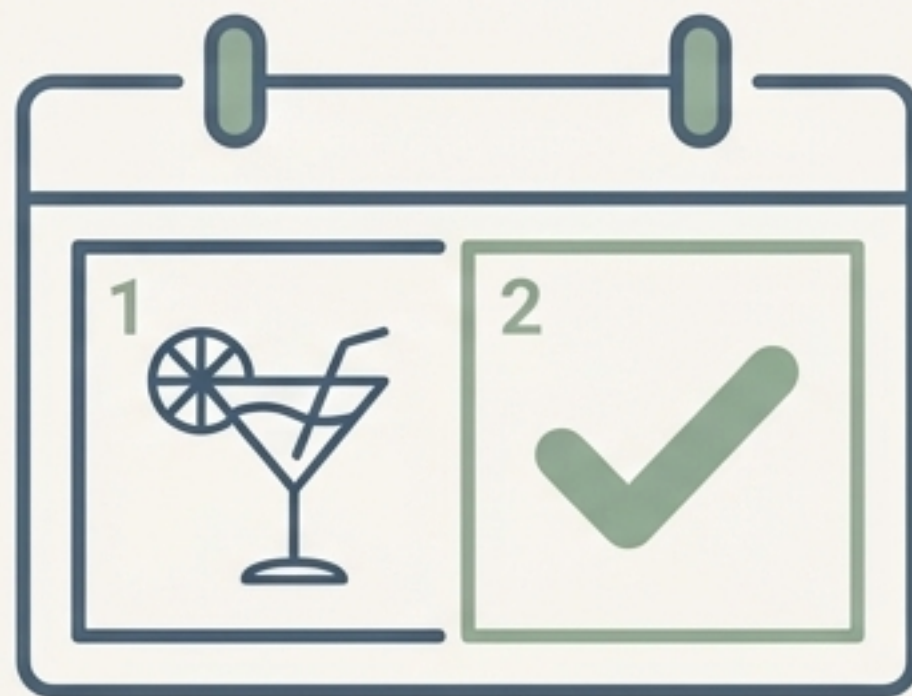
- アルコール自体にカロリーが
- (1グラムで約7キロカロリー)
- 脂肪の燃焼を止めてしまいます

顔が赤くなる人は特に注意



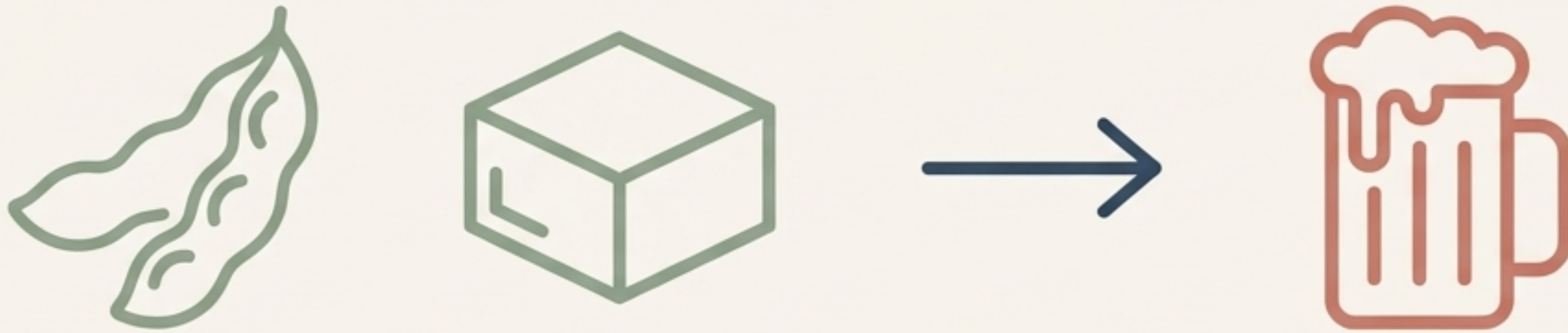
- 分解が苦手な体質のサイン
- 食道のリスクも高まります

肝臓を守る「48時間ルール」



- 肝臓の細胞が修復する時間
- たくさん飲んだ翌日は休む
- 連続で飲むのは避けましょう

賢いお酒の飲み方 その1



- 空きっ腹で飲まないこと
- 先にタンパク質を食べましょう
- 枝豆や豆腐がおすすめです

賢いお酒の飲み方 その2



お酒と同量の水を飲むこと



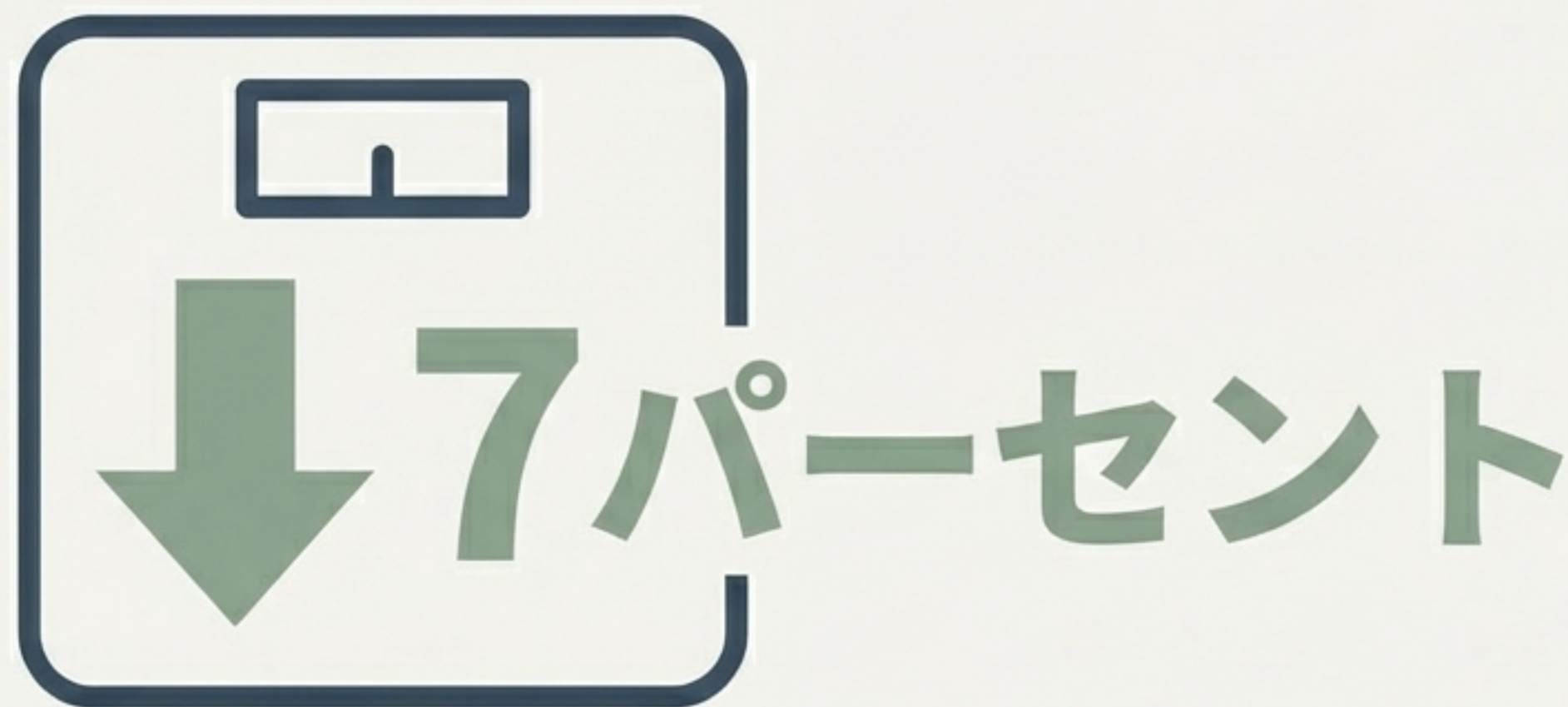
シメのラーメンは我慢です

ウコンは本当に効くの？



専門医はおすすめしません
サプリで一番肝障害が多い
逆に肝臓を傷めることも

脂肪肝を治す目標は？



まずは体重の7パーセント減
70キロの人なら約5キロ
それだけで肝炎は改善します

まずは3つから始めましょう



1 甘い飲み物をやめる



2 ご飯を半分にする



3 野菜など食物繊維を2倍に

肝臓は再生できる臓器です



小さな習慣が未来を守ります
今日からできることがあります

監修

肝臓専門医 尾形 哲 先生

佐久市立国保浅間総合病院
スマート外来 担当医

