

## 放っておかないで ～ 脂肪肝 ～

「脂肪肝」とは肝臓に中性脂肪がたまった状態。

男性に多く、女性の場合は閉経後になりやすい。

**アルコール性脂肪肝** … お酒の飲み過ぎによるもの。

肝臓でアルコールを分解する時に、中性脂肪が合成されやすくなる。

**非アルコール性脂肪肝** … 食べ過ぎや運動不足によるもの。

使われなかったエネルギーが中性脂肪として肝臓に蓄えられる。

どちらの場合も、肝臓は一時的な貯蔵庫であるため長期的に脂肪が蓄積されると炎症を起しやすくなる。

→ 肝炎 → 肝硬変(肝臓が硬くなり、本来の働きができない) →

→ 肝ガン へ進行することもある。

自覚症状がないため、健診で「脂肪肝」と指摘されたり、血液検査で肝機能の数値「ALT」「AST」が高い場合は受診しましょう。

治療の基本は減量、食べ過ぎや運動不足の改善

→ 現状の体重の 3% を目安に減量

食事は3食規則正しく、腹八分目を心がけ、1度にたくさん食べることや夜遅い食事、間食は避ける。

甘い物や果物の糖分は脂肪になりやすい。

## 今回のおすすめはー マイサイズ ー

栄養成分の量を調整したレトルト食品を上手に選んで利用しましょう。

あわせて、野菜、海藻などを使った副菜をとるのがおすすめです。

### 100Kcal マイサイズ



おいしくて  
塩分 1g



180 円

おいしくて  
たんぱく質 10g



180 円

調剤薬局でのみ取り扱い

もしかして、私、〇〇不足…？

10項目のうち3項目以上が該当すると

**タンパク欠乏 かも**

1. 肉や卵などあまり食べない
2. 野菜中心、あるいは和食である
3. タンパク質は大豆食品から十分取れると思う
4. ごはんやパン、麺などで食事を済ませてしまう
5. 成長期である
6. 妊娠・授乳中である
7. ステロイド剤を使用している
8. スポーツをする、肉体労働である
9. 胃薬をよく使う
10. 腕や太ももが細くなった



タンパク質は骨や筋肉をつくる栄養素

20～70歳の 1日必要量は

男性 60g 女性 50g

※タンパク質含有量の多い食品の一例

とり肉ささみ 1本 (9.2g) 納豆 1パック (6.6g)

卵 1個 (6.2g) 豆乳 1杯 (7.2g)

豚肉ヒレ 80g (18.2g) とうふ、1/4丁 (5.2g)

生サケ 1切 (17.8g)

ツナ缶やサバ缶も利用しましょう

## 《 厚生労働省からのお知らせ 》

～ 抗生物質・抗菌薬への薬剤耐性(AMR)対策 ～

抗生物質・抗菌薬は感染症の治癒、患者の予後の改善に大きく寄与してきましたが、使用量の増大に伴いその薬剤が効かなくなる微生物が発生するという「薬剤耐性(AMR)」の問題がもたらされました。

何も対策を取らないと2050年には1,000万人の死亡が想定され、がんによる死亡者数を上回ると推定されています。

**私たちにできる対策とは**

◎感染を防ぐために、日頃から手洗い・咳エチケット

◎医療機関では

→ 症状を医師に詳しく伝える

→ わからないことは医師・薬剤師に聞く

→ 量と期間を守って最後まで抗生物質・抗菌薬を服用する

