

保健だより 8月号

今月の情報は
長嶺保健師

健診結果を活かし、生活習慣の見直しを！！ ～毎日をいきいきと過ごしていくために～

福島県は肥満大国で、内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム：以下「メタボ」という）の割合は、毎年、全国ワースト5の中に入っています。

また、県内における猪苗代町のメタボの割合は、59市町村中15位（R5年度）となっており、年々上昇しています。

メタボは内臓脂肪の過剰蓄積のみならず脂肪肝や脂肪筋も合併していることが多いです。成人の3人に1人は非アルコール性脂肪性肝疾患（NAFLD：ナッフルド）であると言われており、アルコールによるものより、食べ過ぎ、肥満が原因になっている脂肪肝が増えています。

肝臓の3つの重要な働き

- 免疫・・・消化管から入ってきた大量の異物から身を守ってくれます。
- 解毒・・・アルコール等の有害物質を無毒化します。
- 代謝・・・糖質やたんぱく質、脂質などの栄養素を使える形に変換してくれます。

脂肪肝へのプロセス

- ①肝臓でブドウ糖はグリコーゲンに作り変えられ、肝臓と筋肉に貯蔵されます。
 - ②細胞内にブドウ糖が十分あるときに、さらにブドウ糖が入ってくると、ブドウ糖は肝臓内で中性脂肪に作り変えられます。脂肪肝で肝臓に蓄積している脂肪は、コレステロールではなく中性脂肪です。
- 「肉の脂身や揚げ物などの食事の脂肪の摂り過ぎが一番の原因」と考える方が多いと思いますが、それは間違いです。ごはん・パン・麺や甘いお菓子などの炭水化物

の方が、肝臓に脂肪を溜（た）めていくということがわかっています。

肝臓のダメージを示す指標

AST・ALT（基準値 30 以下）、 γ -GT（基準値 50 以下）は肝臓に多く存在する酵素で、肝臓などの細胞のダメージを示す指標です。AST、ALT が正常範囲であっても ALT のほうが高い方は、脂肪肝である可能性が高いといえます。

健診でも数値が正常なら指摘されないことの多い項目なので、健診結果が届きましたら、ぜひ一度、ご自分でチェックしてみてください。

脂肪肝を改善するためのヒント

- 1) 甘い飲み物よりお茶・水・ブラックコーヒーにすることをお勧めします。
※今年は昨年に増して猛暑です。ブラックコーヒーには利尿作用がありますので、摂り過ぎには注意しましょう！
2. 超加工食品の摂取が多いと思う人は、減らしてみましよう。

〔スナック菓子・菓子パン・カップ麺・ケーキ・クッキー・アイスクリーム等〕

●糖尿病、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病のほとんどは、「肥満・脂肪肝」を起点としてドミノ倒しのように生じてきます。「肝臓から脂肪を落とす」ことができれば、肝機能の改善だけでなく、同時に糖尿病の指標である HbA1c のほか、LDL（悪玉）コレステロール、尿酸などの生活習慣病に関わる異常値も改善します。

参考文献：尾形哲著「肝臓こそすべて」田中逸著「セミナー生活習慣病」

出張健康相談のお知らせ

参加
無料

毎月1回、町内の商業施設内で、町の保健師・栄養士による出張健康相談を開催しています。町民のみなさまなら、どなたでも利用できます。お買い物のついでに、気軽にお立ち寄りください。

| 開催日 | 時間 | 場所 | おすすめポイント |
|-----------------|-----------------|---------------------------|---|
| 令和7年 9月9日(火) | 10:00 ~11:30 | リオンドール猪苗代店 (店内休憩スペース) | 「野菜350g重量あてチャレンジ」or「アンケート回答」で、亀田製菓の減塩食品プレゼント! |
| 10月7日(火) | 10:00 ~11:30 | ヨークベニマル猪苗代店 (店内休憩スペース) | ~明治安田生命とコラボ~ 最終糖化物質(AGEs)* 測定会 開催! |

内容 : 血圧、握力測定、体組成測定(体重、BMI、体脂肪率等)
栄養相談や健康相談など

※最終糖化物質とは、過剰に摂取した「糖」がタンパク質と結びつくことで体内に作られる物質。人の老化現象や健康にかかわる物質と言われています。

「じぶんで血糖チェック」セミナー参加者募集

24時間血糖測定ができる「FreeStyle リブレ」という機器を2週間装着し、専用リーダーを用いて血糖変動を自分の目で見て確認することができる事業です。さらに、健診ではわからない、食後に血糖値が急上昇する「血糖値スパイク」も把握することができます。昨年参加した方からは、“やって良かった”“生活習慣と血糖値の関係が分かった”という声が多く聞かれました。なかなか体験できない機会ですので、ぜひ自分の健康づくりのために、活用ください。

対象者 猪苗代町在住の20歳以上の方(糖尿病治療中の方は除く)

場所 猪苗代町役場 3階 正庁

参加費 無料

定員 先着40名



参加の流れ

全4回のセミナーにご参加いただけます。

会場：猪苗代町役場 3階

