

令和 7 年度第 3 回衛生委員会

肝臓の健康と脂質異常症について

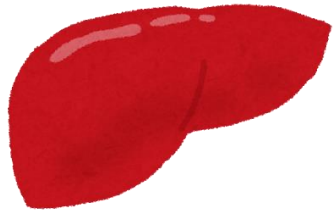
令和 7 年 6 月 2 5 日

公益社団法人 山鹿市シルバー人材センター

目次

- 01 肝臓の役割とは？
- 02 脂質異常症とは？
- 03 肝臓と脂質異常症の関係
- 04 生活で気をつけること

01 肝臓の役割とは？



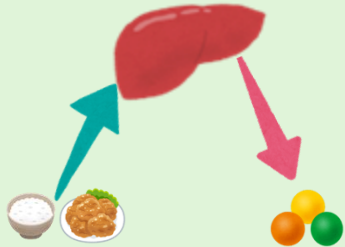
肝臓とは

肝臓の位置は、お腹の右上で横隔膜の下、胃の隣に位置します。約1～1.5kgあり、内臓の中では大型の臓器に分類され、女性より男性は大きさが大きい傾向にあります。

肝臓の主なはたらき

代謝

栄養を体が使いやすい形に変える。



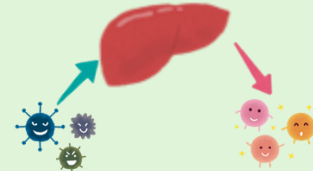
貯蔵

代謝の働きによって生成したものを貯蔵し、必要なときに供給される。



解毒・分解

アルコールや病原体、アンモニアなど身体に有害な物質を分解して無毒化する。



胆汁の生成

脂質の消化吸収を助ける働きや肝臓で処理された不要物を排泄する役割をもつ胆汁を生成する。



肝臓は「沈黙の臓器」

多少の無理をしてもなかなか症状が出にくい臓器です。しかし、その働きは私たちの体にとって非常に重要です。

02 脂質異常症とは？

脂質異常症

血液中のコレステロールや中性脂肪(TG)が異常値を示し、**動脈硬化の原因**ともなる病気のことをいいます。以前は「高脂血症」と呼ばれていました。

脂質異常症の診断の目安（空腹時採血）

LDLコレステロール (悪玉コレステロール)	140mg /dL以上	高LDLコレステロール血症
	120～139mg /dL	境界域高LDLコレステロール血症
HDLコレステロール (善玉コレステロール)	40mg /dL未満	低HDLコレステロール血症
トリグリセリド (中性脂肪)	150mg /dL以上	高トリグリセライド血症



当てはまるものが多い場合は要注意

脂肪肝

脂肪肝とは肝細胞に中性脂肪がたまった状態です。

肥満やメタボリックシンドロームに合併しやすく、**放置すると肝臓の組織を壊し、肝炎を引き起こします。**

脂肪肝・肝炎

肝硬変

肝がん

肝疾患は、脂肪肝・肝炎、肝硬変、肝がんへと進行するのが一般的です。

アルコール性脂肪肝

多量飲酒が原因の脂肪肝
さらに飲酒を続けると、アルコール性肝炎、肝硬変・肝がん
に進行することがある。



原因

お酒の飲み過ぎ

※1日あたり純エタノール量で男性30g以上、女性なら20g以上（男性量の2/3）

非アルコール性脂肪肝

お酒以外の原因で肝臓に
脂肪が溜まった脂肪肝。
近年、患者数が増加傾向
にある。



原因

肥満や糖尿病、脂質異常症、高血圧などの生活習慣病、不規則な生活、ストレス、手術後の薬剤など

04 生活で気をつけること

LDL-C値を「**上げる**」食品と「**下げる**」食品を知り正しく選ぶと、LDLコレステロール値は下げられます。

コレステロール値を 上げる

- ✓ 脂身の多い豚肉や牛肉
(バラ肉やひき肉など)
- ✓ バター・マーガリン
スナック菓子
- ✓ 乳製品 (チーズ・アイ
スクリーム・生クリーム
など)
- ✓ チョコレート・洋菓子

コレステロール値を あまり上げない

- ✓ マヨネーズ
- ✓ 卵
- ✓ 魚介類 (いか・たこ・
えびなど)
- ✓ 鶏肉 (皮なし)
- ✓ 魚卵

コレステロール値を 下げる

- ✓ DHAを多く含む魚
(あじ・いわし・さば・
ぶりなど)
- ✓ 大豆食品
- ✓ 野菜
- ✓ 海藻
- ✓ きのこと類

脂質の種類の中でも**飽和脂肪酸**が多く含まれる食品はコレステロールを上げる原因

飽和脂肪酸の上手な減らし方

牛肉や豚肉、肉の脂身が料理をよく食べる



ハンバーグ



とんかつ

野菜の入った肉料理を選択すると肉の量を少なくできる

魚料理を選択する頻度を増やす

菓子パンや調理パンをよく食べる



メロンパン



ホットケーキ

脂質の量が少ないあんぱんやベーグルがおすすめ

野菜の入ったサンドイッチに変更

クリームやチーズを使った食品をよく食べる



カルボナーラ



シーザーサラダ

パスタなら和風系や魚介を使ったものがおすすめ

ドレッシングはノンオイルや和風系だと脂質量が少ない

脂質の種類の中でも飽和脂肪酸が多く含まれる食品はコレステロールを上げる原因

脂質異常症を改善する為の運動

HDLコレステロールを直接的に増やす食品はありません...

しかし**運動**で中性脂肪の低下とともに増やす事が期待できます!



運動療法指針

① 種類

有酸素運動を中心に実施する(ウォーキング、速歩、水泳、スロージョギング(歩くような速さのジョギング)、自転車、ベンチステップ運動など)

② 強度

中等度以上の運動

目安として、心拍数が50歳未満で100~120拍/分、50歳以降で100拍/分以内 少し息が上がるが会話ができる程度

③ 頻度・時間

毎日**合計30分以上**を目標とする(または週合計120分間の運動か1週間に合計900kcalのエネルギーを消費する身体活動) 1日で短時間の運動を数回行い30分以上としても◎



10分でも多く歩く、階段を使用するなど生活の中で出来る事から運動量を増やしましょう!