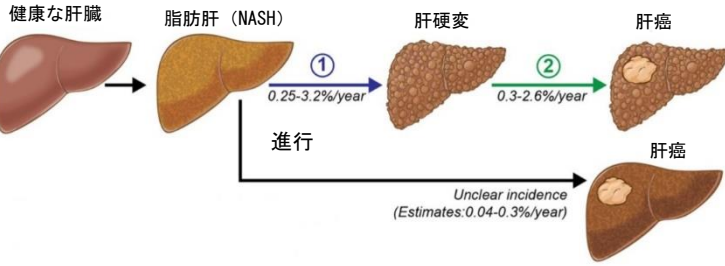
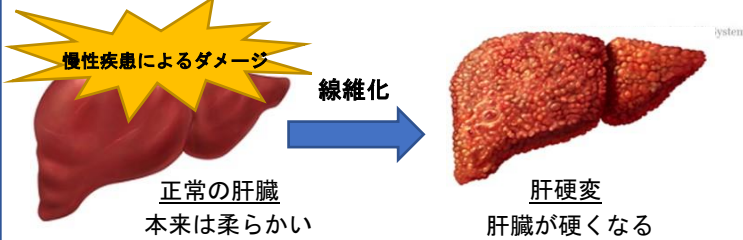




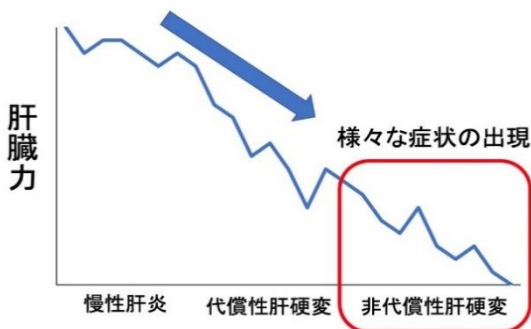
## ☆脂肪肝は悪化すると肝硬変・肝癌の原因にもなります。



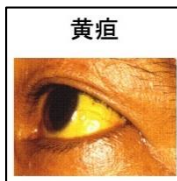
## ☆ 肝硬変とは？



病状が進むと徐々に肝臓の力が下がっていきます



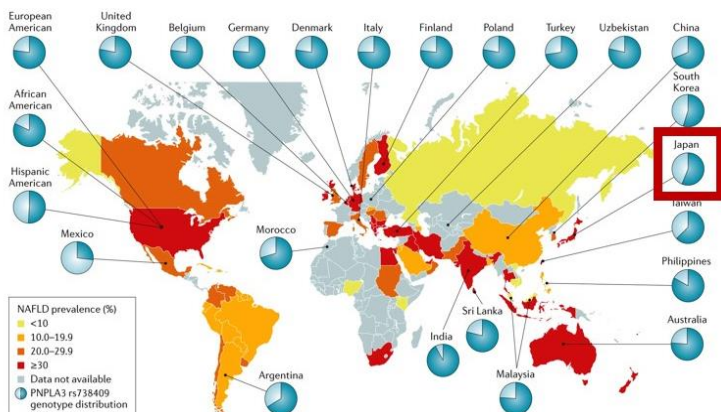
## 様々な症状の例



ぼーとしたり、普段取らない行動をとる。

## ☆日本人の脂肪肝の特徴

アメリカなどの海外の方が太っている人が多いから、日本人の脂肪肝は大したことないのでは？と思いますが、日本人は脂肪肝の悪化しやすい遺伝子を持った人が多いので、十分注意が必要です。

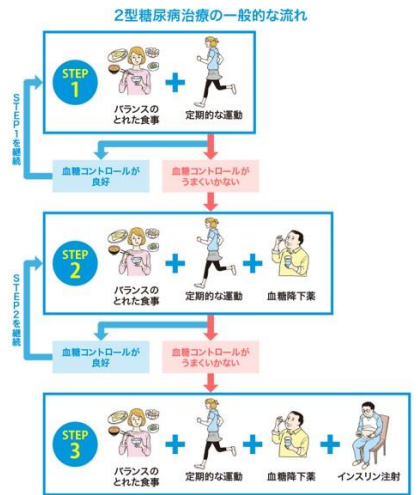


\* 薄い青色が悪化しやすい遺伝子を持った人です。

## 糖尿病と脂肪肝の治療法は？

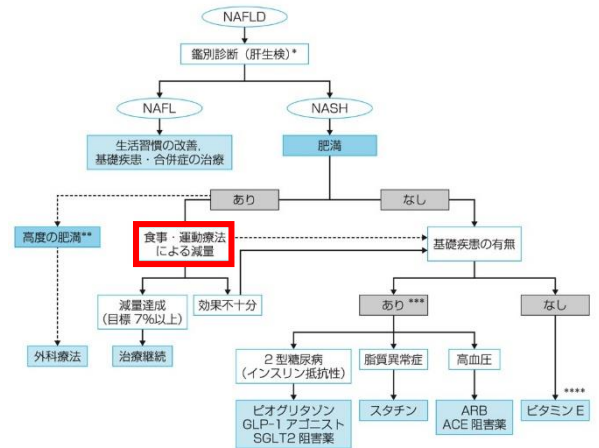
### ☆糖尿病の治療

まずは、食事・運動療法を行い、それでも血糖値が不安定な場合は複数の薬剤投与やインスリンの注射が必要となる可能性があります。



### ☆脂肪肝の治療

脂肪肝に対する治療薬はまだありません。(一部の糖尿病や高脂血症の薬が間接的に効くと言われています)。



## ☆糖尿病も脂肪肝も基本は食事!! 太らない、減量することが重要です。

- ・基本はバランスの取れた食事、定期的な運動で太らない、減量することが重要です。
- ・糖質や脂質を抑えた食事を目指しましょう!!
- ・肝臓への負担の大きい果糖(フルクトース)の豊富な清涼飲料水、油脂を生成・加工するときを生じるトランス脂肪酸(動脈硬化や脂肪の悪化をさせる)の豊富な菓子パンやお菓子、ファーストフードは控えましょう。

○ 低糖質+低脂質+高蛋白・野菜    ✗ 控えましょう



肝疾患相談室では、肝臓に関するいろいろなご相談をお電話またはご面談にてお受けしております。☎022-717-7031 窓口受付時間：月～金(病院の休日を除く) 9:00～16:00 お気軽にどうぞ!