



生活習慣病に潜む 危険な脂肪肝

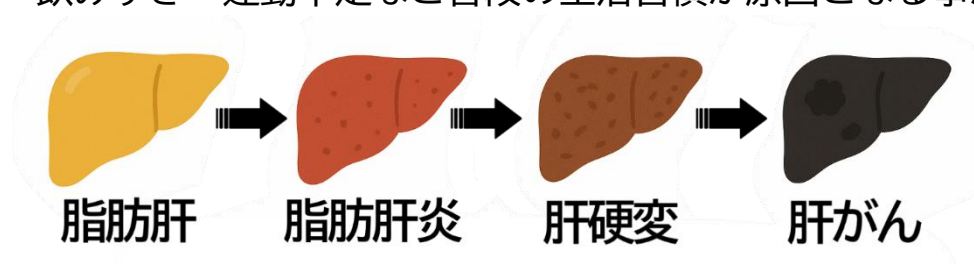
医師 新澤 陽英



現在日本人の成人の約3人に1人が脂肪肝を持っているとされます。

痛みや自覚症状はほとんどなく、健康診断や超音波検査で指摘されることが多い病気です。

食べ過ぎ・飲みすぎ・運動不足など普段の生活習慣が原因となる事が多いです。



放置すると上記で示す経過をたどることがあります。世界の人口の25%が脂肪肝とされ、そのうち25%は進行性で脂肪肝炎を発症しています。一部は肝硬変へ進展し、最終的には肝臓がんへと至るとされています。

また、肥満、糖尿病、高血圧、高脂血症などの生活習慣病を合併した脂肪肝は肝臓病だけにとどまらず、心筋梗塞や脳梗塞、脳出血や大腸がん・胃がん・乳がんを合併するリスクが高くなっています。

日本肝臓学会が2023年に発表した「奈良宣言」ではALTの正常値を30以下とし、31以上は受診推奨としています。ALT31以上の肝機能異常があれば、医療機関を受診し、肝疾患の早期発見、そして治療に繋げていくことが大切です。

当院では脂肪肝に関して肝臓専門医が対応しています。

脂肪肝はこうして治せる！

肝硬変や肝がんにつながる恐れがある脂肪肝ですが、生活習慣の改善で多くは良くなります。ここでは、治療の柱となる3つの方法をご紹介します。

(裏面に続く)

1 栄養療法（食事の工夫）

- ・ 腹八分目、野菜・魚を多く
- ・ 甘い飲料や脂っこい食事は控える
- ・ アルコール性の場合は禁酒が必須

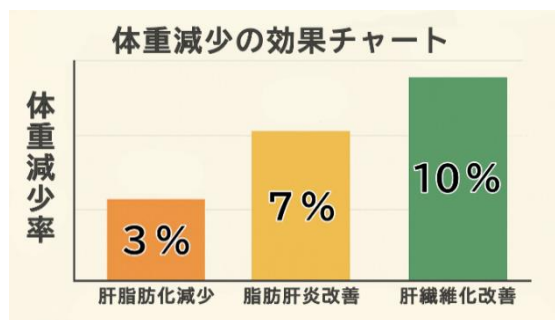
2 運動療法（からだを動かす習慣）

- ・ ウォーキング週5日30分
- ・ 階段利用や軽い筋トレも効果的
- ・ 続けられる運動が何よりも大切

3 薬物療法



脂肪肝の治療の原則は生活習慣病の改善です。一方で、糖尿病や高脂血症の薬が肝臓の状態を改善することが知られてきております。また、薬で体重減少が可能となってきております。脂肪肝の治療の目標は、第一に体重減少です。



体重が3%減少すると肝脂肪化が減少し、7%減少すると脂肪肝が改善し、そして10%減少では肝線維化が改善することが報告されております。飲酒量が多い人は休肝日を設けるなど飲酒量を減量、あるいは思い切って禁酒しましょう！

脂肪肝は単に肝臓に脂肪が溜まるだけの病気ではありません。全身の病気に進展する恐れがあります。症状がなくても油断せず、健康診断をきっかけに食事や運動習慣を見直し、治療をすることが大切です。ご心配の方は南陽病院にお出ください。



お知らせ

8月1日から当院で**特定健康診査**が受けられるようになりました。自分の健康を自分で守るため、健康診断を受けましょう！

- 対象者 ☒ 国民健康保険被保険者（40歳～74歳）の方
☒ 今年度特定健康診査や人間ドック未受診の方
- 自己負担 2,000円
- 検診内容 特定健診のみ
（胃がん、大腸がん、肺がん検診はできません。）



- 予約方法 ①すこやか子育て課けん診係へ電話（☎40-1693）
②受診券と問診票が自宅に届く
③ご自身で南陽病院へ電話（☎47-3000）

なんよう病院健康フェア 2025

～踏み出そう!健康への第一歩!!～



ご自身や家族の健康が気になる方、これからの生き方のヒントを見たい方、この機会にぜひご参加ください。

◆日 時:10月11日(土) 午前9:00~12:30

◆場 所:公立置賜南陽病院

◆対象者:入場無料でどなたでも参加いただけます。

◆内 容:

① 市民公開講座

(Ⅰ) 9:15~ 講師 新澤陽英 医師

(Ⅱ) 10:30~ 講師 ヤマガタアスリートラボ代表理事
池田めぐみ 氏

② 健康体験コーナー

さまざまな体験ブースを準備しております。

《お問合せ先:南陽病院 事務室 47-3000》

病院ギャラリー

(展示期間: R7.9.1~R7.9.30)

燦燦会さんの写真作品
(一部ご紹介)

小林 武夫さんの作品
(一部ご紹介)



秋日和
(山形)



赤湯公園冬



三ノ倉高原
(福島県喜多方市)
寒河江 弘



大雪山系トムラウシ山
数馬 均



山紅葉
(山形県小国町)
佐藤 昭



コスモス
阿部 昌宣

《病院ギャラリー作品予定(10月)》 小林峯子作品展 加藤弘一写真展

*ギャラリーは、外来受診でお越しの方に限らず、一般の方にもお楽しみいただけます。

外来診療体制のお知らせ

令和7年9月

	受付 時間	診察 時間	診察 室	月	火	水	木	金
内 科	8:30 ~ 11:30	午前	3	平 間 紀 行 (呼吸器)	横 澤 秀 一 (糖尿病・内分泌)	平 間 紀 行 (呼吸器) ※24日休診	横 澤 秀 一 (糖尿病・内分泌)	平 間 紀 行 (呼吸器)
			4	池 野 栄 一 郎 (循環器)	池 野 栄 一 郎 (循環器)	池 野 栄 一 郎 (循環器)	池 野 栄 一 郎 (循環器)	総合病院 小 川 恭 司 (糖尿病・内分泌)
			5	—	新 澤 陽 英 (総合診療科)	新 澤 陽 英 (総合診療科) ※17日休診	山 大 風 間 裕 喜 (消化器)	新 澤 陽 英 (総合診療科) ※19日休診
内視鏡 検査 (予約のみ)	午前		—	山 大 小 山 創 志	山 大 水 本 尚 子	総合病院 武 田 忠 ※25日休診	—	
外 科	8:30 ~ 11:30	午前		原 田 正 夫	原 田 正 夫	—	原 田 正 夫	—
脳神経外科	午後			—	—	3日・17日 みゆき会病院 金 城 利 彦 (予約の方のみ)	—	—
泌尿器科	8:30 ~ 11:30	午前		—	恩 村 芳 樹	山 大 3日 内 藤 整 10日 末 永 信 太 17日 福 原 宏 樹 24日 伊 藤 英	—	恩 村 芳 樹
整形外科	8:30 ~ 11:00	午前		総合病院 山 川 淳 一 ※新患受付は11:00まで	—	総合病院 門 馬 亮 介 ※新患受付は11:00まで	—	総合病院 結 城 朋 哉 ※新患受付は11:00まで
	11:30 ~ 14:30	午後		—	—	—	11日 総合病院 林 雅 弘 (予約の方のみ)	—
形成外科	11:30 ~ 15:30	午後		—	—	—	—	5日・19日 総合病院 菊 地 憲 明
耳鼻 咽喉科	8:30 ~ 11:00	午前		山 大 鎌 田 恭 平	—	山 大 3日・17日・24日 後 藤 崇 成 10日 金 子 昌 行	—	山 大 千 田 邦 明
眼 科	8:30 ~ 11:00	午前		山 大 大 柳 園 華	—	—	—	—
	13:00 ~ 15:30	午後		山 大 宇 都 宮 寛	山 大 西 勝 弘 ※30日は予約の方のみ	—	山 大 大 沼 貴 哉 ※11日休診	—

◎受診の際は、マイナンバーカード（または健康保険証）・各種医療証・診察カードを忘れずにご持参ください。
 ◎マイナンバーカードで受診いただくと、高額療養費制度の限度額認定証の事前手続きが不要です。
 ◎時間外診療は、公立置賜総合病院救命救急センター等を受診ください。

**整形外科受診
についてお願い**

整形外科外来につきましては、担当医師が緊急手術執刀のため、新患の患者様をお受けできない場合があります。
 大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解くださいますようお願いいたします。



置賜広域病院企業団

公立置賜南陽病院

TEL 47-3000(代表)

URL <http://www.okitama-hp.or.jp/> サテライト医療施設