

脂肪肝・NASHの原因

原因① 肥満

最も多い脂肪肝の原因。食べ過ぎや、運動不足による肥満のほかに、女性は閉経後のホルモンの影響で肥満になりやすい。

こんな意外な原因も……

原因③ ダイエット

急激なダイエットをしたり、食事の栄養のバランスが崩れると、肝臓から中性脂肪を送り出すために必要なたんぱくが不足してしまう。



肝臓が脂肪を処理できなくなる

原因② 大量の飲酒

お酒を大量に飲む人は脂肪肝になりやすい。特に毎日飲んでいる場合は要注意。



肝臓に脂肪がたまる

接種するエネルギーが多すぎると、余ったエネルギーは肝臓へ運ばれる。そこで処理しきれなかった中性脂肪がそのままたまって、脂肪肝になる。

脂肪肝・NASHの治療

ナッシュユ

脂肪肝とは、肝臓に脂肪が過剰にたまった状態のことです。一方、NASHは、肝臓に炎症が起る病気で、脂肪肝になった人の一部に発症します。多くの方が、脂肪肝は病気ではないと放置しがちです。しかし脂肪肝になると、**動脈硬化**や**心筋梗塞**、**脳卒中**などの危険が高まります。肝臓に脂肪がたまると、血液の中の送り出される中性脂肪が増加します。すると、血液中の悪玉コレステロールが増え、血管の壁にコレステロールがたまり、動脈硬化などを引き起こすのです。NASHの場合は、動脈硬化や心筋梗塞、脳卒中と併せて、**肝硬変**や**肝がん**になる危険性も高くなります。

生活改善が基本の治療

① 体重を適正に

☑ 食事は寝る2時間前までに済ませる

食べたものはすべて肝臓に送られる。そのためエネルギーを消費しないと、脂肪となって肝臓にたまってしまいます。

☑ 1日30分以上の早歩きをする

肝臓にたまった脂肪が燃焼し始めるまでには10分以上かかる。1日の運動はなるべく連続で30分以上行う。



② 飲酒を控える

アルコールが原因の場合は、必ず飲酒を控える。



脂肪肝の治療には何よりもまず生活習慣の改善を行います。例えば、アルコールのとりすぎが原因の場合はお酒を控え、肥満の場合は食事療法と運動療法で、適正体重に戻すことを目指します。

NASHがある人の治療

糖尿病がある人	ピオグリタゾン
脂質異常症がある人	スタチンまたはエゼチミブ
高血圧がある人	アンジオテンシンⅡ受容体拮抗薬 (ARB)
ほかに病気はない人	ビタミンE

それぞれの病気に対する治療薬は、NASHへの影響を考慮して、ガイドラインで使用できる薬が決められている。

大切なお知らせ: 定期的に、健康保険から通院についてのアンケートが行われております。数か月前から半年前の質問が多く、記憶にないかと思えます。当院の記録をお伝えしますので、お気軽にお持ちください。残念なことに、不安に思って、治っていないのに治療を中止してしまう方がいらっしゃいますが、なんら問題はありませのでご安心して通院してください。

肝臓のためには必ず断酒を
肝臓に障害があっても、自覚症状がなかなか現れないので、ついお酒を飲んでしまう人が少なくありません。しかし、肝臓の負担を軽くするには、断酒が欠かせません。最近では、ノンアルコールビールのビールなどもおいしいものが多くあります。うまく活用すれば、ほかの人に気兼ねすることなく、一緒に食事を楽しむこともできます。



今月のスタッフのつぶやきは裏面です

当院では、早期の回復と痛みの軽減、再発予防のために保険外治療として下記のような特殊な治療法を取り入れております。関心のある方はどうぞお気軽にお尋ねください。

【電気を使った治療】

- ①立体動態波、ハイボルテージ：深部まで電気が届き、**痛みを軽減**する。
- ②3DMENS（スリーディーメンズ）：**炎症を抑えて**細胞を活性化し**治癒を促進**。
- ③筋肉の促通（そくつう）と抑制：筋肉を再教育。**姿勢と動きを改善して根本から改善**。
- ④自律神経の調整：手と足に感じない程度の微弱な電流を通電して**副交感神経を優位**に。

【手技療法】

- ①背骨骨盤矯正：**歪みを調整**します。ソフトな方法もあります。
- ②アクチベーター：振動を与える特殊な器具を使って**各関節の動きを調整**。

【温熱・振動療法】

- ①超音波治療器の院長施術：振動と温熱作用で**関節包を活性化**。**関節の水を減らす**。
深いところの筋肉や腱を柔らかくする。

【はり灸治療】

ツボやトリガーポイントへの刺激で**血流、痛みやしびれの改善**。筋肉を柔らかくする。

当院は、交通事故・後遺障害サポートセンター認定治療院です。
交通事故によるケガ（むち打ち）などお気軽にご相談ください。交通事故の治療費は自己負担0円です。（被害者の場合）また、必要に応じて上でご紹介した最新治療機器も無料（はり灸は除く）で使用いたします。

今月のスタッフのつぶやき

接骨院 孝心

検索

<http://kousin-hamamatsu.com>

海岸の波打ち際で、紙切れの入った小さなボトルを拾いました。中国語がボトルの蓋と底にありました。家に持ち帰って、蓋を開けると薬剤のような異臭がして毒物かとも思いましたが、紙切れを取り出しました。紙切れはサーフボードのワックスの説明文で、悪戯だったようです。（笑）（院長）



金沢に行ってきました。1日目は岐阜の白川郷に寄り、その後、金沢の21世紀美術館と長町武家屋敷へ行きました。2日目は兼六園、金沢城～ひがし茶屋街～近江市場へ行きました。色々なお店に立ち寄りながら散策出来て良かったです。



（理枝）

夏休みは子供たちの宿題が悩みの種です。（+_+）いつも、ぎりぎりになって慌てるので、今年こそは早い時期に終わらせて、2学期を気持ちよく迎えられようにビシビシいきたいと思います。



（真由美）

むちうち症（交通事故）、首や肩腰・膝の痛み、スポーツ障害、ねんざ、打撲、肉ばなれ、肩コリなどお気軽にご相談ください。

接骨院 孝心

検索

NPO法人 東洋医学推進協会

接骨院 孝心

マッサージ・はり・きゅう院併設

TEL 053(451)4523

交通事故（自賠償）・健康保険

〒432-8023

浜松市中区鶴江1-37-17



緑の看板が目印