

まふ で KO SO!

過去の記事は
こちら

適切な自己管理で改善可能

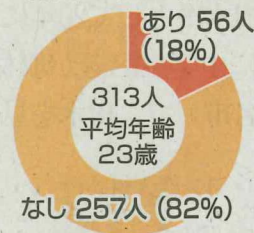
若者にも多い脂肪肝

「脂肪肝」という言葉を耳にしたことがありますか？ 大学生に尋ねると、「中年のお父さんがなる病気」とイメージを持つ人が多いです。

しかし、実は脂肪肝は若い人でもなる可能性があります。私が所属している岐阜大学保健管理センターで新入生を対象に腹部超音波検査で脂肪肝の有無を調べたところ、男子大学院生の18%、つまり6人に1人が脂肪肝と診断されました。

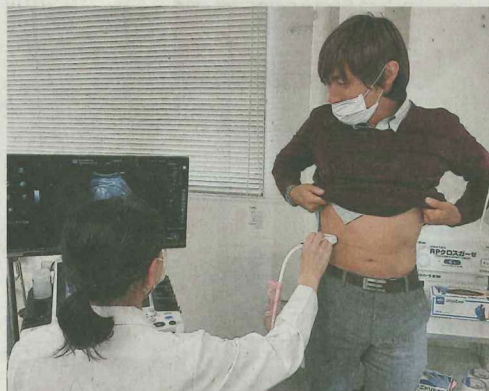
一般に脂肪肝は日本人成人男性では3割程度と報告されていますが、若者でもこれほど多いとは驚きで、国際雑誌に発表したほどです。「部活をやめて運動不足」「ストレスで食べすぎた」「10キロ以上太った」という

男子大学院生を
対象にした脂肪肝の
有無の検査結果



学生も少なくありませんでした。脂肪肝は決して中高年だけの問題ではないのです。

脂肪肝とは、文字どおり肝臓に脂肪がたまった状態のことです。お酒の飲みすぎが原因のこ



肝臓を超音波検査で診察する様子＝岐阜大で

ともありますが、最近増えているのは、食生活の乱れや運動不足といった生活習慣の影響で起こるタイプです。

肝臓は「沈黙の臓器」といわれており、症状がほとんど出ないうちに炎症が進行することがあります。脂肪肝でも、慢性肝炎から肝硬



田尻下聡子さん

変、肝臓がんへと進むことがあるため、早めに気づくことが大切です。

肝臓の病気を早い段階で発見し、治療につなげるために日本肝臓学会では「奈良宣言2023」の中で、健康診断で肝臓の数値(A L T)が30を超えていたら、かかりつけ医に相談するよう呼びかけています。健康診断の結果を一度見直してみてください

さい。

岐阜大学保健管理センターでは、脂肪肝と診断された新入生には健康指導をし、次の学年の健康診断で改善しているか経過を追っています。本人の自覚により、食事や運動といった生活習慣を改善することで、脂肪肝や肝臓の数値が見事に改善している学生さんもいます。特別な薬を飲まなくても、生活習慣の改善でよくなってしまいます。

学生生活は、1人暮らしや授業、アルバイト、サークル活動などにより生活リズムが乱れがちですが、「適切な運動や栄養、睡眠習慣を自己管理できる能力」を身につけることは、脂肪肝を予防するだけでなく将来

の健康度が変化するといえます。

私自身、二児の母親でもあり、子供たちの生活習慣を整えることの大切さを日々実感しています。特に「自己で健康管理できる能力」を育むことが、将来の健康を守るうえで欠かせないと考えるようになりました。そのためには、まず何よりも親である自分自身が心身ともに健康であることの重要性を痛感しています。



たじりか・さとこ 保健管理センター助教、専門は消化器内科学。岐阜大学医学部医学科卒業、同大学大学院医学系研究科在籍中。1987年、岐阜市生まれ。