

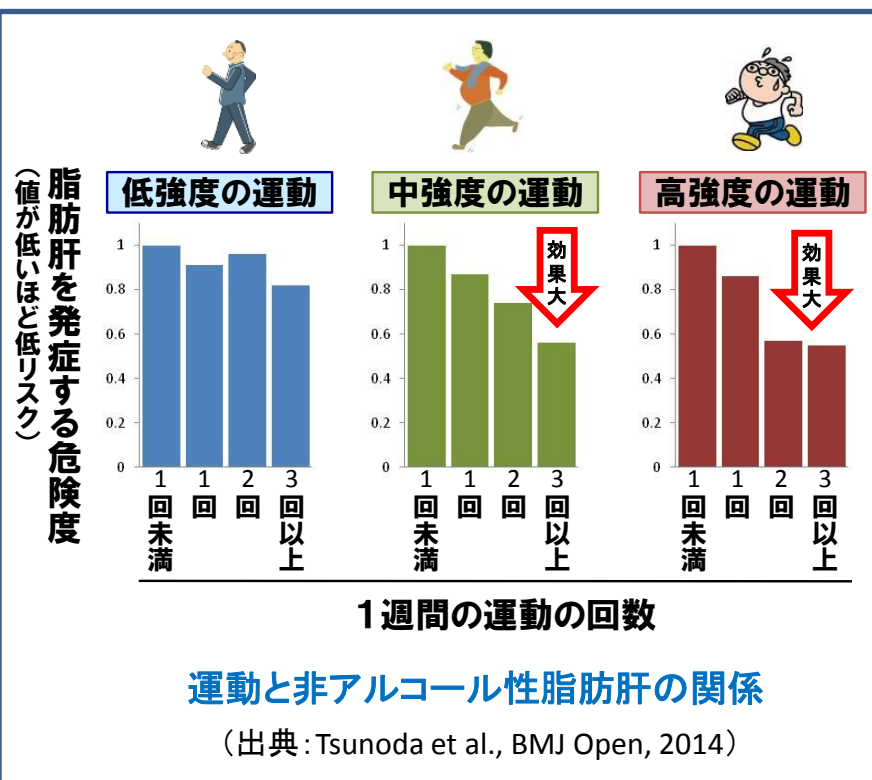


# 運動で非アルコール性脂肪肝を予防

脂肪肝は人間ドック受診者の20~30%に見つかる疾患です。脂肪肝といえば、お酒を飲む人の病気と思われがちですが、最近では、お酒を飲まない人の脂肪肝（非アルコール性脂肪肝）が問題になっています。特に肥満の方は要注意です。非アルコール性脂肪肝は重症化すると肝炎や肝硬変へと進行します。一方、運動や食事など日々の生活のあり方次第では予防も可能です。では、どのような生活習慣が大切でしょうか？



明治安田新宿健診センターの受診者約1万人を8年間追跡調査した研究より、運動の頻度や強度が増えるほど、非アルコール性脂肪肝になる人が少ないことが明らかになりました（下図を参照）。特に、ジョギングや水泳など「少し息が上がる運動」を週2~3回以上行っている人は、非アルコール性脂肪肝になりにくいことがわかりました。ただ、飲酒が関係するアルコール性脂肪肝の場合は、運動による予防効果は認められませんでした。



運動不足気味でおなか周りが気になる方は、非アルコール性脂肪肝の予防のために週2~3回汗ばむ程度の運動を行ってみてはいかがでしょうか。

明治安田厚生事業団  
体力医学研究所  
研究員 角田憲治