

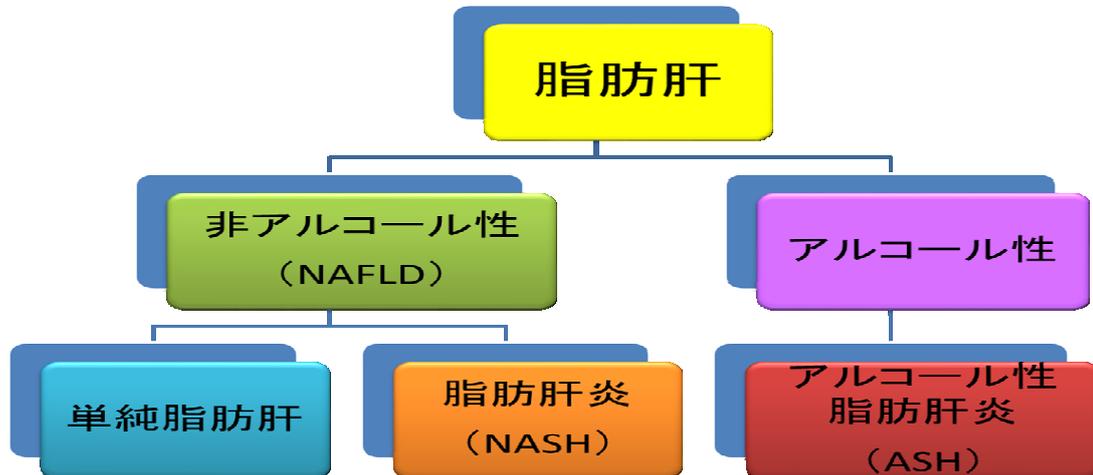
# 生活習慣病センターだより

2015年3月発行

脂肪肝には大きく分けて、お酒の飲み過ぎが原因のアルコール性脂肪肝と、肥満、糖尿病など生活習慣病が原因の非アルコール性脂肪肝（NAFLD）とがあります。日本では、肥満人口の急激な増加により、このNAFLDが最も頻度の高い肝臓病になっており、一般健診受診者の約30%と言われていいます。最近では、小児肥満の増加に伴い、中学生の5%、小学生の2~3%がNAFLDとも言われています。

NAFLDは肝臓に脂肪がたまるのみで病気が進行しない単純脂肪肝がほとんどですが、約1割がアルコール性と同じように炎症や線維化を起こして慢性肝炎（NASH）となり、放置するとやがて肝硬変や肝細胞がんになります。わが国ではこのような方が約100万人いると言われ、確実に増加しています。

原因は多くの生活習慣病と共通するインスリン抵抗性なので、予防や治療は、肥満や生活習慣の改善です。担当医や生活習慣病センター・学習ひろばに御相談ください。



## 近日中の患者教室のご案内

| 日時              | 教室名       | 内容                      |
|-----------------|-----------|-------------------------|
| 4月13日(月) 15:00~ | 肝臓病教室(総論) | 肝臓の働き、疾患、症状、検査          |
| 4月22日(水) 14:30~ | 糖尿病教室     | 糖尿病とは、糖尿病の食事療法、薬物療法     |
| 4月27日(月) 15:00~ | 肝臓病教室(各論) | C型肝炎(病態、食事の留意点や治療について)  |
| 5月11日(月) 15:00~ | 肝臓病教室(総論) | 肝臓病の食事・運動療法の意義          |
| 5月25日(月) 15:00~ | 肝臓病教室(各論) | B型肝炎(病態や症状、検査について)      |
| 5月27日(水) 14:30~ | 糖尿病教室     | 糖尿病の合併症と運動療法、フットケアと日常生活 |
| 6月4日(木) 15:00~  | 生活習慣病教室   | 動脈硬化ってなんだろう             |
| 6月8日(月) 15:00~  | 肝臓病教室(総論) | 肝臓病の治療とは、薬物療法、日常生活の注意点  |
| 6月18日(木) 14:30~ | 糖尿病教室     | 糖尿病とは、糖尿病の食事療法、薬物療法     |
| 6月22日(月) 15:00~ | 肝臓病教室(各論) | 肝硬変①(食事・運動療法の重要性)       |

場所：生活習慣病センター・学習ひろば(1F)

参加費・申し込み：不要 わかりやすい講義です