



その②

特定健診を受けた **2,300** 人に 「アルコール性脂肪肝」の可能性が！

生 活習慣の乱れによって起こりやすい肝臓の病気「脂肪肝」。原因は、お酒の飲み過ぎや肥満などで、メタボの原因とも重なります。脂肪肝を放っておくと肝臓の血流が悪くなり、肝炎や肝硬変につながる恐れがあります。

平 成22年度に秋田市国民健康保険の特定健康診査(特定健診)を受診した13,188人のうち、2,300人がアルコール性脂肪肝の指標の一つである肝機能検査(ガンマGTP)の基準値を上回っていました。さらにその半数のかたが1回あたりの適量を超えて飲酒していることがわかりました。お酒は“百薬の長”と言われるように、適量であれば血行を良くしたり、精神的ストレスを発散したりする効果があります。ただし、すでに肝機能が低下しているかた、血圧が高いかたなどは極力、飲酒を控えるべきです。



高血圧のかたは注意を

肝 臓は“沈黙の臓器”。自覚症状がないうちに病気が進行します。最近は食べ過ぎや運動不足による脂肪肝も増加中です！**ふだん**お酒を飲まないかたも定期的にチェックが必要です。1年に1回は健診を受けて自分の肝臓の状態を確認しましょう。



適量が大切です



お酒の適量 (1回あたり)

- 日本酒▶180ml(1合)
- ビール▶633ml(大瓶1本)
- 焼酎▶100ml(25度の場合)
- ウイスキー▶60ml(ダブル)
- ワイン▶240ml(グラス2杯)

秋田市国保の「特定健診(40歳以上のかた)」と後期高齢者医療制度の「健康診査」は医療機関などで無料で受けることができます。保険証と受診券を持って来年3月末までに受けましょう。詳しくは特定健診課へ。☎(866)8903

※上記以外の健康保険に加入しているかたは、それぞれの加入先へお問い合わせください。