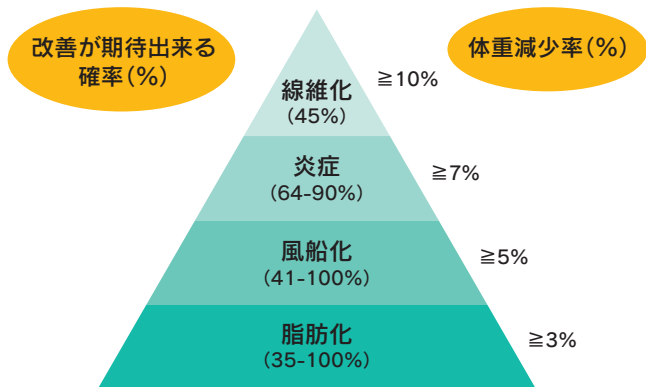


18 NAFLDの治療は どうしたらよいのでしょうか。

A 生活習慣病の改善を行きましょう。

● 脂肪肝は改善します。 体重「-7%」を目指しましょう。

体重を今より7%減らすことができれば、肝臓の炎症が改善すると言われています。ご自身の体重から目標を設定し、治療を行なっていきましょう。



Hannah WN jr.Harrison SA.
Clin Liver Dis.2016;20:339-50.

脂肪肝 (NAFLD) について

< 標準体重の求め方 >

$$\text{標準体重 (kg)} = \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22$$

< 適正エネルギー摂取量の算出方法 >

$$\text{適正エネルギー摂取量} = \left[\text{標準体重 (kg)} \times \text{身体活動量} \right] \text{ (kcal)}$$

身体活動量の目安

軽労働 (デスクワーク中心の人、主婦など)	25~30 [※]
普通の労働 (立ち仕事が多い職業)	30~35 [※]
重労働 (力仕事が多い職業)	35以上 [※]

※やせ型、若い人⇒高いほうをとる 肥満型、高齢者⇒低いほうをとる

食事療法は、摂取カロリーや糖質、脂質を過度に制限するのではなく、バランスのよい食事を心がけてください。飽和脂肪酸を多く含む肉類や乳製品由来の脂肪や、清涼飲料水などに含まれる果糖などを取りすぎないように注意しましょう。

運動療法は、脂肪を減らし、筋肉を増やすことで脂肪肝を改善させます。会話が可能な運動強度で有酸素運動やレジスタンス運動 (筋力トレーニング) を組み合わせて行いましょう。肝炎に対して考えられた以下の運動もあります。

参加型プログラム 肝炎体操

検索

<https://www.kanen.ncgm.go.jp/gymnastics/gymnastics/kanen.taisou.html>



へパトサイズ

検索

<https://sagankan.med.saga-u.ac.jp/general/1890.html>

