

# 脂肪肝 放置していませんか？



肥満や食べすぎ、飲みすぎが原因で肝臓に脂肪がたまった状態。メタボリックシンドロームに合併しやすく、放置すると肝炎などを引き起こします。

## 脂肪肝から肝臓がん!?



## 生活習慣改善で脂肪肝を予防しよう

### 食事

- ・ 食べ過ぎを避け、標準体重を目指す
- ・ 就寝前に食べない
- ・ 節酒や禁酒をし、過剰な飲酒をやめる
- ・ 糖質、脂質の過剰摂取を避け、バランスの良い食事を心掛ける
- ・ 毎食野菜を食べる

### 運動

- ・ ウォーキングやジョギング、水泳などの有酸素運動を行う
- ・ 日常で運動の習慣をつける
- ・ スクワットなどの筋トレをする



肝臓は『沈黙の臓器』と呼ばれ、よほどのことがない限り音を上げない臓器です。症状が出てからでは重篤化している可能性もあるため、早期発見が大切！！定期的な健康診断を受けることで、自分の健康状態を把握しましょう。

