

脂肪肝にご注意を!

監修 熊本大学大学院生命科学研究部 代謝内科学講座 教授 窪田 直人 先生

みなさん、ご存知ですか?

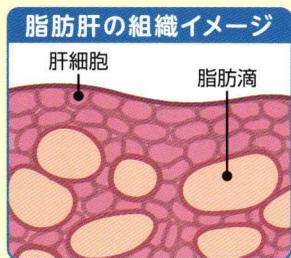
糖尿病がある人は、

脂肪肝にかかりやすいのです!

脂肪肝は肝臓に脂肪が

過剰にたまった状態のことで、放っておくと

肝硬変や肝がんにつながることも…



健康診断や定期検査をきっかけとする
早期発見が大切です。

血液検査の「AST」「ALT」「 γ -GTP」は肝臓の状態を反映する検査値です。
しっかりとチェックしましょう!

※脂肪肝があっても正常値であることがあります。

- 日本糖尿病協会のYouTubeでは、脂肪肝について
- 楽しく学べる動画コンテンツをご用意しています!

動画コンテンツ

早期発見!

脂肪肝

- 動画再生には大量のデータ(パケット)通信を行います。スマートフォンやタブレットでのご利用の場合は、Wi-Fi環境でのご利用を推奨します。
- 発生したデータ通信費用はご利用者の負担となります。予めご了承ください。

動画のご視聴はこちらから



Chapter 1
糖尿病がある人は
脂肪肝に注意!

脂肪肝の治療のためには 運動の改善も大切です

動画のご視聴はこちらから



Chapter 4
楽しく運動
しましょう

運動量の目安は、1日30～60分、週3～4回

有酸素運動

- 歩行
- ジョギング
- 自転車こぎ

など

レジスタンス運動 (筋肉トレーニング)

- スクワット
- 腹筋運動
- 腕立て伏せ
- マシントレーニング

など

必ず主治医に相談しながら行うようにしましょう。

「なかなか時間が取れない」「運動が苦手」という方は…



- 非運動性熱産生 (NEAT: ニート) を増やしましょう!

NEATは家事や通勤など日常生活活動の中で消費されるエネルギーのことです。家事などの日常生活活動を積極的に行うことも、運動のポイントです!

[NEATの例]



床磨き



ガーデニング



階段を上る



大正製薬株式会社



公益社団法人

日本糖尿病協会

Japan Association for Diabetes Education and Care