

食べすぎ注意！？脂肪肝



若くても、肥満でなくても、お酒を飲む習慣がなくても、脂肪肝には要注意！

脂肪肝とは、肝臓に中性脂肪が溜まった状態です。メタボリックシンドロームに合併しやすく、放置すると肝硬変や肝がんへと発展する可能性があります。

原因のほとんどは過食と多量飲酒ですが、糖尿病・ステロイド剤の服用・栄養障害による代謝異常なども原因となります。太っていないくても、お酒を飲まない人でも、生活習慣の乱れにより脂肪肝になることがあります。特に過食が原因で脂肪肝から肝炎・肝硬変となる病気はNASH(非アルコール性脂肪肝炎)と呼ばれ、近年注目されています。定期的に健康診断を受け、生活リズムを整えましょう！

～血液検査～

血液検査では、下記の項目を調べてみましょう。

☆肝臓のダメージを調べる

☆糖尿病の有無を調べる

☆脂質異常症の有無を調べる

AST・ALT
肝臓の細胞に多く含まれる物質で、細胞が壊れると血液中に出てきます。
ASTは肝臓以外にも存在しますが、ALTのほとんどが肝臓に分布しています。

血糖値・HbA1c
糖尿病と脂肪肝は合併しやすいため、脂肪肝が疑われた人は、糖尿病の検査も合わせて行われることがあります。

LDL/HDL コレステロール 中性脂肪
脂質異常症があるとその後脂肪肝になる可能性や既になっている可能性が高いです。
そのため、脂質異常症を治療することが、脂肪肝を治すことにつながります。

～食事改善のポイント～

☆不飽和脂肪酸を積極的にとろう！

主な製品	不飽和脂肪酸		
	オメガ3系	オメガ6系	オメガ9系
魚介類 アマニ油	大豆油 トウモロコシ油	オリーブ油 ナッツ類	
主な脂肪酸	α-リノレン酸 DHA/EPA	リノール酸	オレイン酸

☆ビタミンEをとろう！

ビタミンEが多く含まれる食品
(摂取推奨量:約6～7g)

食品名	数量	ビタミンE
乾燥アーモンド	10粒	14g
ひまわり油	大さじ1杯	12g
オリーブ油	大さじ1杯	12g
うなぎ	1尾	150～200g
すけとうだら	1尾	50g
豆乳	コップ1杯	200g

☆コーヒーがおすすめ！

コーヒーを飲むことによって、脂肪肝になるリスクは29%減少するという報告があります。



肝臓の脂肪は皮下脂肪よりも落としやすいといわれています！
食事だけでなく、運動や生活リズムを整えることも大切です。
定期的に、血液検査や画像検査を受けましょう！！

加東市民病院 職員募集

加東市民病院 加東市民病院臨床検査科 ☎42-5511(代)

■募集職種

- ・看護師 6名程度
- ・薬剤師 1名
- ・診療放射線技師 1名
- ・作業療法士・理学療法士 4名程度

■試験日

8月20日(火)

■申込期限

8月15日(木)まで

(郵送による申込は、8月13日(火)までの消印有効)



健康がいちばん

産後ケア費用助成事業のご案内

子育てスマイルセンター(庁舎2階 健康課内) ☎43-0432

宿泊型・日帰り型・訪問型

助産院や産科医療機関、もしくは自宅で、乳房ケア(授乳相談・乳房マッサージを含む)、赤ちゃんのお世話の仕方(沐浴・抱っこなど)の相談・指導、お母さんの体のケア、休息などを受けるための費用の一部を助成します。

■対象 加東市に住民登録がある産後1年未満の産婦で、産後ケアを必要とする方(流産・死産された方も含みます)

サービスの種類	利用できる日数	自己負担額	備考
宿泊型(ショートステイ)	原則6泊7日以内	1日 2,500円 (1泊2日で5,000円)	利用時間は施設によって異なります
日帰り型(デイサービス)	原則7日以内	1日 1,500円	
訪問型(アウトリーチ)	原則7回以内	1回 500円	1回3時間程度

乳房ケアサービス

出産後に医療機関等に通所し、乳房マッサージ、授乳に関する指導などを受けるための費用の一部を助成します。

■対象 加東市に住民登録がある産後1年未満の産婦

サービスの種類	利用できる日数	助成額
乳房ケアサービス	3回以内	1回につき 上限3,500円

※どちらのサービスも申請時に利用者が被保護世帯または住民税非課税世帯に属する方は無料で利用できます。



■申請方法

母子健康手帳をご持参の上、子育てスマイルセンター(庁舎2階 健康課)にお越しください。

※指定の助産院、産科医療機関のみ助成券が使用できます。指定以外の施設を利用される場合は、払い戻しとなります。詳細はお問い合わせください。

保健センター事業

事業	実施日	備考
4か月児健診	7月25日(木) <受付> 13時～14時30分	<対象> 令和6年3月に出生した乳児
10か月児相談	7月25日(木) <受付> 9時～10時30分	<対象> 令和5年9月に出生した乳児
1歳6か月児健診	7月4日(木) <受付> 13時～14時30分	<対象> 令和4年12月に出生した幼児
2歳児育児教室	7月4日(木) <受付> 9時～10時30分	<対象> 令和4年6月に出生した幼児
3歳児健診	7月17日(木) <受付> 13時～14時30分	<対象> 令和3年5月に出生した幼児
子育て何でも相談	7月11日(木) <受付> 9時～11時	<対象> 乳幼児とその保護者
離乳食もぐもぐ教室	7月9日(火) <受付> 9時30分～9時50分	<参加費> 100円 <申込期限> 7月4日(木)
パパママクラス	7月31日(木) <受付> 13時～13時20分	<参加費> 100円 <申込期限> 7月24日(木)
妊婦歯科健診	7月31日(木)	パパママクラス参加者は申込不要です。受付時間は個別に案内します。

※□の対象者には個別に案内をお送りします。※□は、事前に予約が必要です。各事業の問い合わせは ☎43-0432 育児何でもダイヤル相談 ☎43-0432 / こころの健康ホットダイヤル ☎42-2800

母子健康手帳の交付申請について

受付日 毎週火曜日、金曜日(祝日を除く) 8時30分～16時30分 ※即日交付

- 持ち物
- ①妊娠届出書 ※お持ちの方のみ
 - ②個人番号が確認できる書類 例 マイナンバーカード、個人番号通知書
 - ③本人確認書類の写し 例 マイナンバーカード、運転免許証
 - ④通帳またはキャッシュカードの写し



子育てスマイルセンター(庁舎2階 健康課内) ☎43-0432