

脂肪肝

放置しないで！



保原店谷口

こんにちは、ヘルスケア担当の谷口です！

あなたやご家族、親しい友人の中に「脂肪肝」という方はいらっしゃいませんか？

これまで非常に元気で明るい方々が気づかぬうちに肝臓が悪くなってしまい、1年後にお亡くなりになったことがありました。皆さん最初はとても元気でしたが、実はその裏で脂肪肝が進行していたのです…。

実は脂肪肝は、進行すると肝硬変などの重い病気に繋がる可能性があります。ぜひあなた自身と大切な人を守るため、今からケアしましょう！

脂肪肝の影響

脂肪肝は肝臓に過剰な脂肪が蓄積する病気です。運動不足や不規則な食生活が原因となり、気づかぬうちに肝臓に負担をかけてしまいます。お酒を飲まない、肥満ではないからと言って安心できません。



肥満やメタボも関係。生活習慣を改善すれば、脂肪肝は治る可能性が高いです。

飲みすぎ・食べすぎなどで肝細胞が傷つき再生を繰り返すと、肝臓の線維化が進みます。

長期にわたる肝細胞の傷つき・再生が原因で発がんするといわれています。



肝臓の基準値



(単位IU/L ユニットパーリットル)

脂肪肝のケアは、単に体重を減らすことだけではありません。

肝臓の健康を保つには、定期的な健康診断や血液検査が不可欠です。

	ALT	AST	γ -GTP
基準値	30以下	30以下	50以下 (女性は30以下)

※検査機関によって基準はことなることがあります



私も定期的に肝機能の数値をチェックしています。特に、**ALT (アラニンアミノトランスフェラーゼ)** の数値は肝臓の健康状態を示す重要な指標です。





あなたの肝臓は大丈夫??

肝臓チェックリスト

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> お酒に弱くなった、二日酔いする | <input type="checkbox"/> 酸っぱいものが苦手になった |
| <input type="checkbox"/> 油ものが食べられなくなった | <input type="checkbox"/> 顔につやがなく、シミが目立つ |
| <input type="checkbox"/> 疲れやすい、疲れがとれない | <input type="checkbox"/> 風邪をひきやすくなった |
| <input type="checkbox"/> 目が疲れる、視力が弱くなった | <input type="checkbox"/> じんましん、湿疹がしやすい |
| <input type="checkbox"/> イライラがおこりやすくなった | <input type="checkbox"/> 顔が青白い、青黒くなった |
| <input type="checkbox"/> 歯磨きの際、えずいて吐き気がする | <input type="checkbox"/> 肩や首の筋肉がこる |



3つ以上当てはまる方は要注意です！気になる方はぜひ一度ご相談ください。

おすすめ商品のご紹介



私の経験を通じて、脂肪肝の重要性とそのケアの必要性を多くの人に知ってほしいと思っています。脂肪肝は放置すると深刻な病気に進行する可能性があります。早期に対処すれば改善が可能です！

特肝錠

酵素熟成田七人參+酵母エキス（システインペプチド含有）配合。

こんな方におすすめ

- ✓ 健康診断の数値が気になる方
- ✓ 飲酒の機会が多い方
- ✓ 脂肪の多い食事が多い方
- ✓ 甘いものが好きな方



150粒入
本体 **5,200** 円
5,616円（税込）

肝生

継続して服用することにより、肝臓の機能を回復させます。

こんな方におすすめ

- ✓ 「二日酔い」「悪酔い」が辛い
- ✓ 肝機能数値の異常
- ✓ 肝臓機能障害
- ✓ 肝臓肥大急・慢性肝炎
- ✓ 黄疸、胆のう炎



第2類医薬品
21包
本体 **2,780** 円
3,058円（税込）



薬剤師・国際中医師の高橋謙二です。肝臓について、より詳しい内容はYouTubeで解説しています。ぜひチェックしてみてくださいね♪

