



健康だより

脂肪肝にご用心！

脂肪肝は肝細胞の中に脂肪が沈着した状態です。一般には肝細胞に占める脂肪の割合が30%以上の場合をいいます。脂肪肝は自覚症状がほとんどないため、健康診査での腹部超音波検査などで偶然発見される場合が多いです。症状がないからといって放置すると、肝硬変へと進む場合もあります。また、血液中の中性脂肪やコレステロールも増えていると考えられ、高脂血症、動脈硬化を招きやすく、心臓病や脳卒中などの生活習慣病のリスクを高めます。

問い合わせ先 健康推進課健康推進係
☎0968(25)7219

脂肪肝の原因

ほとんどの脂肪肝は、糖尿病や高脂血症などの生活習慣病の要因と共通しており、食事や飲酒、運動不足などの日常生活が原因です。

また、BMI（体格指数）が25以上のような肥満傾向の人は脂肪肝の危険性が高くなるので注意が必要です。

エネルギーの過剰摂取

食事でとった食べ物は、胃や腸で吸収しやすい成分に変えられ、血液によって肝臓に運ばれます。そして取り込まれた栄養素を分解、合成して体に必要な物質やエネルギーに変えて全身に送り出します。糖質や脂質を取りすぎると、肝臓で中性脂肪がたまり、血液を通じて全身に送り出されます。そしてエネルギー源として使われたり、細胞内で蓄えられたりします。しかし、中性脂肪が多すぎると、肝臓の細胞にたまり、アルコールの飲み過ぎ、アルコールの量は量が多すぎると、肝臓での中性脂肪の合成が活発になり、脂肪が肝臓にたまりま

偏食やダイエット

肝臓から全身に中性脂肪を送り出すときには、たんぱく質が必要で、偏った食事やダイ

エッソなどたんぱく質が不足すると、中性脂肪を全身に送り出すことができなくなります。そうすると、肝臓に中性脂肪がたまり脂肪肝になってしまいま

自覚症状

自覚症状はほとんどありませんが、肝機能が低下してくると「体がだるい」「疲れやすい」「食欲がない」などの症状が現れます。

早期発見するためには、毎年健康診断を受け肝臓の健康状態を確認することが大切です。

脂肪肝予防の生活習慣改善ポイント

①肥満を防ぐ食生活を心がける
食べすぎをさげましょう

食べすぎは肝臓に負担をかけるだけでなく、肝臓に送られる脂肪酸を増やし、肥満や脂肪肝の原因となります。よく噛んでゆっくり食べると、食べすぎ防止になります。

②適度な運動を実践しましょう
運動は、体内に十分な酸素を取り込みながら、効率よく脂肪を燃焼させる有酸素運動が効果的です。有酸素運動の代表は「歩く」ことです。毎日の生活の中で歩くことを習慣化しましょう。健康づくりのためには、1回30分以上の運動を週2回以上が目安となります。

肝臓の働きを維持するためには、ビタミン、ミネラル、たんぱく質、糖質、脂質が必要です。バランスのとれた食事を心がけ

ましよう。
就寝前の食事、間食のとりすぎ、
まとめ食いや、早食いの習慣は
改めましょう

就寝前にとったエネルギーは、そのまま中性脂肪として蓄積されてしまいます。また、間食のとりすぎ、まとめ食いや早食いは、肥満を招く原因になります。

②アルコールの飲みすぎをさげましょう

アルコールの飲みすぎは、エネルギーの過剰摂取を招いたり、肝臓での中性脂肪の合成を活発にします。適度な飲酒を心がけましよう。

※アルコールの1日の適正量

- ・ビール 中ビン1本
- ・日本酒 1合
- ・焼酎 0.6合

週に1、2日は休肝日をもつてましよう。

③適度な運動を実践しましょう

運動は、体内に十分な酸素を取り込みながら、効率よく脂肪を燃焼させる有酸素運動が効果的です。有酸素運動の代表は「歩く」ことです。毎日の生活の中で歩くことを習慣化しましょう。健康づくりのためには、1回30分以上の運動を週2回以上が目安となります。

11月8日は「むし歯の日」

11月8日（月）は、「いい歯の日」です。これは「11（いい）8（歯）」として平成5年に日本歯科医師会によって制定されました。

歯は、ものを食べたり、発音を助けたり、顔の形を整えるなどのほか、全身の健康に密接な関係があります。歯を大切にすることで健康な一生を過ごしたいものです。

左表は菊池市の幼児のむし歯の現状です。むし歯を持っている子どもの割合と子ども一人が持っている平均むし歯本数は、3歳にかけて急に増えています。特に3歳児では県内45市町村の中でむし歯を持っている子どもの割合は31位、子ども一人が持っている平均むし歯本数は26位と悪いのが現状です。

むし歯を持っている子どもの割合 (%)		
	1歳6カ月	3歳児
菊池市	3.04	37.25
熊本県	4.17	29.49

子ども一人が持っている平均むし歯本数 (本)		
	1歳6カ月	3歳児
菊池市	0.12	1.41
熊本県	0.12	1.14

平成21年度

むし歯をつくる3要素

むし歯は、口の中のむし歯菌が糖質を分解して酸を作り、この酸が歯の表面を溶かすことから始まります。

むし歯予防のポイント

- ・歯みがきをする
- ・細菌の塊である「歯垢」を歯みがきで除去する。
- ・おやつは時間を決め、甘いお菓子や飲み物（ジュース、スポーツドリンク、乳酸菌飲料など）を控える。
- ・歯の質を強くするフッ化物物を利用する（フッ化物歯磨剤など）

むし歯はむし歯菌による感染症で、むし歯菌は生まれたばかりの赤ちゃんの口の中には存在しません。他人の使った箸などを介して周りの人から移ることがあります。家族みんなで歯の健康づくりにつとめましよう。

子どもの病気（皮膚） く肌のトラブルく

健康な子どもの肌は柔らかく弾力性があり、「スベスベ」というイメージがあります。しかし、生後2〜3カ月過ぎてから思春期前までは、皮脂を分泌させるホルモンが少ないため、とても乾燥しやすいのが特徴です。これからの乾燥しやすい季節は特に注意が必要です。

皮膚はウイルスや細菌などが体に入り込まないように防御しています。また、体内の水分が抜けないように守ります。これを皮膚の「バリア機能」といいますが、子どもの皮膚はバリア

歯ッピーキッズ

3歳児健診時「むし歯なし」の子



9月15日（水）
に七城会場で、
9月17日（金）
に菊池会場で、
9月29日（水）に泗水会場で、
3歳児健診がありました。歯科検診の結果、むし歯がなかった子どもを紹介します。
（敬称略）

七城会場
上田 竜嘉（㊟ 間所）
蔵居 里南（㊟ 甲佐町）

菊池会場
阿部希世良（㊟ 高野瀬）
大村 梨紗（㊟ 片角）
小川 遼人（㊟ 小木）
川口 晴士（㊟ 北宮）
茂田 安珠（㊟ 亘）
城 沙耶（㊟ 袈裟尾）
田口凛々花（㊟ 高野瀬）

泗水会場
植島 愛莉（㊟ 飛熊）
川上 龍氣（㊟ 福本団地）
瀬崎 智也（㊟ 永）
中田 真悠（㊟ 永）
益田 葵（㊟ 北住吉）
宮田 一輝（㊟ 薬師）
宮本 杏珠（㊟ 竹の下）
吉村 旺祐（㊟ 永）

機能が十分ではなく、皮膚自体も薄く傷つきやすいため外からの刺激に対してとても敏感です。また、子どもは新陳代謝が盛んで汗っかきです。乾燥した肌に、汗や汚れなどの刺激が加われば、トラブルも起こりやすくなります。きちんとしたスキンケアが大切です。

スキンケアのポイント

清潔 体を清潔にましよう。石けんでゴシゴシ洗いすぎると皮脂が剥がれやすいため注意しましょう。また、石けんも刺激の少ないものを選びましよう。

保湿 子どもの皮膚は角質層が未熟なうえ、皮脂の分泌が非常に少なくバリア機能が弱いた

めにトラブルが発生しやすいので保湿がとても重要です。不足しやすい脂分を補うために、保湿クリームなどを利用するのも良いです。また室内の乾燥を防ぐために湿度（約50〜60%）にも気をつけましよう。

体を動かして汗をかきましよう

子どもは新陳代謝が盛んです。新陳代謝によって生み出される老廃物を効率よく排出するには汗をかくことも重要です。汗をかいた後は、水分補給と清潔保持につとめましよう。