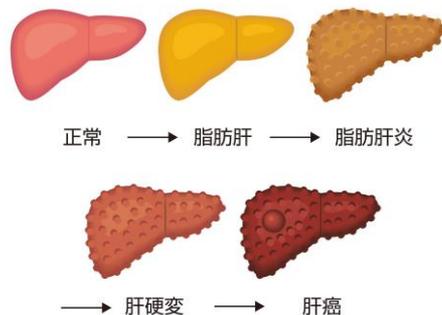


世界肝炎デー（7月28日）特集

— MASH(代謝異常関連脂肪性肝炎) を知っていますか? —

❓ MASHってなに? どんな病気?

MASH（代謝異常関連脂肪性肝炎）は肝臓に脂肪が溜まって、慢性的な炎症や肝細胞の障害が起きる病気のことです。放置すると肝硬変や肝臓に進行することもあります。



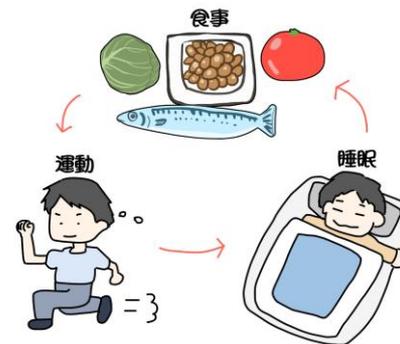
❓ どういう人がMASHになるの?

肥満体型の方は、内臓脂肪が肝臓に蓄積することでMASHに進行していきます。糖尿病、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病の方はMASHになりやすいです。

また、運動不足や過度のアルコール摂取もMASHの要因となります。

🛡️ MASHを防ぐには?

バランスの取れた食事や、定期的な運動(目安として週150分以上)を心がけましょう。アルコールを控えること(飲みすぎない!)や良質な睡眠を取ることも非常に重要です。検診での肝機能(AST、ALT、 γ -GTP等)を参考にしましょう。



★ まとめ

MASHは「沈黙の臓器」である肝臓に起きる病気で、気づかないうちに進行していきます。生活習慣の見直しを行い、予防に努めましょう!

不明点などは内科外来でお尋ねください。