

# 脂肪肝について

医療法人 小金井中央病院

内科医 津久井 由紀子

## ●脂肪肝とは

その名の通り肝臓（特に肝細胞）の中に、脂肪（主に中性脂肪）が蓄積された状態です。肝臓は吸収された栄養分などから中性脂肪を作り、その一部を細胞内に蓄えています。様々な原因によって肝細胞内に処理しきれなくなった脂肪が蓄積され、5%以上（通常は2~3%）になった状態を脂肪肝といいます。

脂肪肝が起こるような状態は、高脂血症や糖尿病などの生活習慣病に近づいたということでもあり、心筋梗塞、動脈硬化などを引き起こす原因になります。

## ●脂肪肝の原因

脂肪肝の原因には飲酒、肥満、糖尿病、薬物性、妊娠性、循環障害など様々なものが含まれます。そのうち肥満と飲酒が70%を占めています。

## ●脂肪肝の症状

初期にはほとんど自覚症状はなく、偶然検診で指摘されることも多いです。しかし、進行すると体がだるい、疲れやすい、食欲がないなどの一般的な肝臓病の症状が出現することもあります。



## ●脂肪肝の検査・診断

### ○肝機能検査

脂肪肝が必ずしも肝機能障害を認めるわけではありませんが、他の病気の有無を確認するためにも必要です。一般的には、肝臓からでる酵素のAST（GOT）、ALT（GPT）が高くなることが多く、アルコール性の場合にはγ（ガンマ）-GTPも高値になります。

### ○超音波・CT検査

超音波検査では脂肪肝は健康な肝臓より白く光って描出されます。CT検査では超音波検査とは異なり脂肪肝は健康な肝臓よりも黒く描出されます。

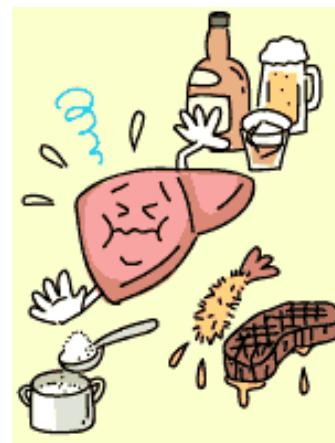
## ●脂肪肝の治療

原因を解消することが一番の治療法で、薬剤など特殊な原因を除いては食事、運動療法が基本となります。

### ○食事療法

一日のエネルギー量は、標準体重（身長m×身長m×22）×25kcal/日を目安とします。

また、食事の内容も、各種ビタミン、糖質、タンパク質、脂質、食物繊維をバランスよく摂取することが大切です。ただし脂肪肝の程度が強い場合には糖質と脂質は控える必要があります。また、アルコールを控える（あるいはやめる）必要があります。



### ○運動療法

カロリーを消費するような運動をおこないます。一般的には1日1万歩以上の歩行、水泳などが勧められます。短時間で汗をかくような運動では体の脂肪はほとんど使われませんので、食後2～3時間後に30分以上かけて運動するようにしてください。

## ●脂肪肝の予防

- ①標準体重を保ち、肥満を予防する
- ②脂肪をとりすぎない
- ③糖質をとりすぎない
- ④蛋白質をとる（魚、卵、大豆製品など）
- ⑤禁酒、または酒の量を減らす
- ⑥ビタミン、ミネラルを十分にとる
- ⑦適度な運動を続ける



# 認知症の高齢者への接し方について

医療法人 小金井中央病院  
居宅介護支援事業室主任 中山 千恵子

認知症の方は“全てのことがわからない、という印象を持つのは大きな間違いです。今までできていたことができなくなっている自分を自覚し、大きな不安を抱えています。

“記憶が失われていくことを自覚する、それは、人間として実に悲しいことではないでしょうか。

そういった高齢者の介護には細心の配慮が必要です。今回はよく耳にする事例の接し方についてご紹介します。

## 物忘れ

『ごはんはまだですか?』: 話題を変え “忘れること、を利用する大切なことは、本人に納得してもらうことです。

「さっき食べたでしょ」と言っても「私は食べてません」と、かえって反感をもたれてしまいます。こういう場合は「もうすぐできるから待っててね」とか「ちょっと作るの手伝って」など話の焦点を変え、待っているうちに忘れてもらうのが一つの手段です。また、日頃から本人の好きな果物やお菓子などを用意しておいてそれを食べてもらい気分転換を図ってもらう方法もあります。



## 妄想

『財布を盗まれた』: 同じ感情を共有して、味方になる

「一緒に探しましょう」と声をかけ、行動を共にしてみましよう。この時、財布がもし見つかったとしても、家族が見つけると「あんたが盗んでいた」と思われてしまうことが多いので、「このあたりを探してみましよう」と上手く導いて自分で見つけてもらい、“みつかった”という喜びを分かち合いましよう。

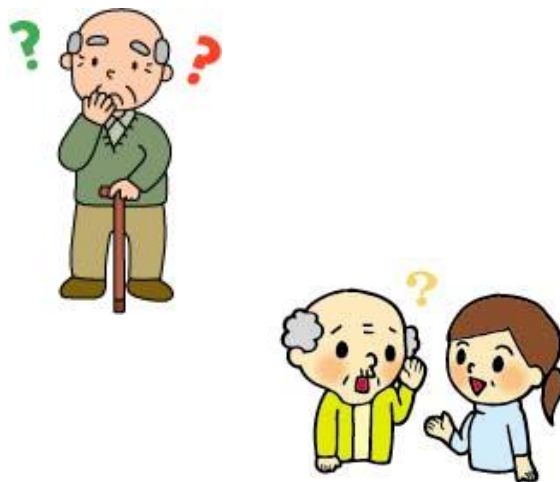
## 見当識障害

『今日は何日だい?』: 同じ立場になり、不安を取り除く

この言葉には、今日がいつで、ここがどこなのかが分からず、不安だという気持ちの裏返しの場合があります。だから、何回でも繰り返して聞くのです。そんな時は決まったところに大きな日めくりのカレンダーを掛けておき、一緒に「今日は〇日ね」と一緒に確認してみましよう。

## 徘徊

『帰り道がわからない』：高齢者の安全を守るネットワークづくりを徘徊には必ず何か理由があります。現役であると錯覚し通勤したり、用事を思い出しつい出かけてしまう。また、自宅を認識できず「家に帰る」とか、「空気を吸いたい」という理由で出てしまうこともあります。そういう場合は、ドアに鍵やベルを取り付け一人きりで出ていくのを防いだり、もし出てしまった場合のために、衣服に連絡先をつけたり工夫をしてみてください。また、近所の人たちに一人歩きをしていたら教えてもらうようにあらかじめお願いしておくことも大切です。



## 問題行動

『失禁・不潔行為』：厳しく叱責することは逆効果  
介護者がもっとも気を使い、めいってしまうのが失禁と不潔行為です。不潔行為の多くは、“失敗したことを隠したい、”という羞恥心や自尊心のあらわれだとされています。だから、厳しく叱責することが逆効果になることもあります。その人の生活リズムにあわせて、声掛けをしたり、一緒にトイレに行ったりするといいいようです。もし、その時に失禁しても「新しいほうが気持ちいいですよ」とか「ちょっとぬれたから替えましょうか」と平静に始末をしましょう。  
また、用便は健康状態を示すものです。ひどい下痢や便秘、尿の出が悪い時は主治医に相談しましょう。



今回、ご紹介した接し方は、すべての方に最善な方法とは限りません。いちばん大切なことは認知症高齢者の“自尊心を尊重する、”ことです。

認知症になっても安心して暮らせる町、支え合いが自然にできる町にしていけるといいですね。