

肝疾患を予防する

その3

お家でできる 肝炎体操

毎日の生活に運動習慣を取り入れて筋肉の萎縮を予防することは、肝炎患者の方の健康寿命を伸ばす効果が期待されています。皆さまの体調に合わせて無理のない範囲で、実践してみましょう。

- 1 ウォーミングアップ その場で足踏み
- 2 背中の筋肉 お辞儀
- 3 背中の筋肉 タオルを使って
- 4 お尻と足の筋肉 スクワット
- 5 足の筋肉 つま先立ち
- 6 ふくらはぎのストレッチ (こむら返りの予防)

運動をする

肝炎体操 詳細はこちら

出典: 国立健康危機管理研究機構 肝炎情報センター



詳細はこちら



市では、「スポーツ×健康」のまちづくりを目指し、「すべての人が運動・スポーツを一生懸命に楽しむまちへ」を合言葉に、「TAKEO 発 SAGA スポーツサステナビリティ (T3S) プロジェクト」を令和7年度より始動しています。イベントに参加して、楽しく運動を始めませんか?



佐賀大学医学部附属病院
肝疾患センター
磯田 広史 副センター長

近年の肝疾患では脂肪肝が圧倒的に多くなっており、成人の約3人に1人が脂肪肝といわれています。患者さんとお話していると、朝食を抜いたり、簡単に済ませたりする方が少なくありません。朝食を抜くと昼食後の血糖値が急激に上昇しやすくなり、脂肪肝や肥満につながる可能性があります。まずは朝・昼・夕の3食をバランスよく食べることが大切です。また、特に注意していただきたいのが間食です。甘いお菓子やジュースを摂ると、血糖値が上がりやすくなり、頻りに摂取してしまうと体重増加や脂肪肝につながります。自分の肝臓を守るためには、まず健診を受けて自分の体の状態を知ることが第一歩です。肝疾患センターでは、世界肝炎デーに合わせたイベントの開催や、佐賀大学で開発した高オレイン酸大豆を活用したヘルシーメニューの開発などを通じて、肝臓の健康や肝疾患への理解を深めていただくための啓発活動にも取り組んでいます。脂肪肝は生活習慣の改善によって予防・改善が期待できる病気です。ぜひ健診を受けて、ご自身の肝臓の状態を知ることから始めてみてください。

まずは健診を

医師からのアドバイス

食事に気をつける

その2

食事のポイント

- 1 1日3食、バランスよく腹8分目を目安に規則正しい食生活を
- 2 脂っこい食事、アルコール、加工食品をなるべく避ける
- 3 肉・魚・卵・大豆製品などのたんぱく質を摂取する



からだにうれしすぎる大豆を食べよう!

一般的な大豆の約4倍もの「オレイン酸(良質な脂質)」を含む高オレイン酸大豆。オレイン酸には、悪玉コレステロール(LDLコレステロール)を減らす働きがあるとされています。この高オレイン酸大豆を使った商品は市内でも製造されており、武雄温泉物産館で購入できます。

3つの対策

HAPPY



その1

健診を受ける

市では生活習慣病を予防するため特定健診・わかもん健診を行っています。

対象者

3月31日時点
令和9年
対象年齢は

◎特定健診

- 40～74歳
- 武雄市国民健康保険に加入している

※武雄市国民健康保険以外の方は家族を含め加入している勤務先(健康保険者)で健診を実施されます。詳しくは健康保険者へお問い合わせください。

◎わかもん健診

- 20～39歳の方
- 健康保険の種別を問わず受診できます

費用 無料

受診方法

- かかりつけの医療機関
 - 武雄杵島地区医師会検診センター
 - 佐賀県健診・検査センター
 - 集団健診
- ※わかもん健診はかかりつけの医療機関では受診できません



健診の実施日程や予約などの詳細はこちらから

結果の見方

項目	基準値	検査の内容
BMI	18.5～25.0未満	身長と体重のバランスを表します。25以上は肥満です 体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
腹囲	男 85.0 cm未満 女 90.0 cm未満	内臓脂肪の蓄積を表します
中性脂肪	150 mg/dl 未満	食べすぎや飲み過ぎ、肥満によって数値が高くなります
AST	31IU/l 未満	肝細胞の障害の程度をみる 肝臓に障害が起こると高くなります
ALT	31IU/l 未満	
γ-GTP	51IU/l 未満	
HBs抗原	陰性	B型肝炎ウイルスがあるか調べます
HCV抗体	陰性	C型肝炎ウイルスがあるか調べます

脂肪肝に影響する数値

肝臓に関する数値

|| 健診について詳しくは …… 健康課 ☎ 0954-23-9131 ||