

② 問い合わせ先 保健推進課 28-6054



本当はコワイ！ 脂肪肝

脂肪肝とは、肝臓に脂肪が溜まった状態のことです。従来は軽い病気と考えられていましたが、肝臓がんや肝硬変へ進行したり、生活習慣病のリスクを高めたりすることが分かりました。今では日本人の3人に1人が脂肪肝になっていると言われるほど身近な病気です。

1

脂肪肝の要因や症状は？

脂質異常症

多量飲酒

肥満

糖尿病



肥満でなくても、遺伝的な要因で脂肪肝を発症することがあります。

脂肪肝は痛みなどの症状が出ないことが多いが…

こんな症状
ありませんか？



疲れやすい



食欲不振



肩が凝る

ぽーっとする
もしかしたら脂肪肝が原因かも！

2

脂肪肝の診断方法は？



血液検査



超音波検査



肝生検

超音波やCTなどの画像解析と血液検査をします。原因が特定できない場合には、肝臓の組織を採取して調べる「肝生検」を行うこともあります。



気になる症状がある方は、かかりつけ医または内科や消化器内科にご相談ください。

3

脂肪肝を改善するには？

規則正しい食生活や定期的な運動など、生活習慣を見直して、肥満、糖尿病、脂質異常症、高血圧を予防することが改善につながります。

—— バランスの良い食事例 ——

野菜を摂る



食物繊維を摂る



間食を控える



アルコールを控える



入園・入学に備えて 予防接種を受けよう！

母子健康手帳を確認し、接種が済んでいない予防接種があれば、かかりつけの医療機関などで早めに受けましょう。

※定期予防接種は、対象年齢を過ぎて接種すると全額自己負担になります



問い合わせ先 医療対策課 28-6209

高齢者のインフルエンザ予防接種 接種期間が延長になりました！

接種期間

(変更前) R6.12/31

(変更後) R7. 1/31

対象 接種日に 65 歳以上の方

費用 1500 円

予約方法など詳しくはこちら▶



問い合わせ先 医療対策課 28-6209

からだところの 健康相談

¥0
FREE

要申込

1/21 (火)・2/4 (火)

9:00~11:00

保健センター

内容 健康相談、血圧測定、体脂肪測定 など

対象 市内在住



予約・問い合わせ先 保健推進課 28-6054

1月・2月は はたちの献血 キャンペーン



この10年間で、若年層(10~30代)の献血協力者が約30%減少しています。

命を救うためにみなさんの協力が必要です。今年こそ献血デビューしませんか。



問い合わせ先 四国中央保健所 23-3360