

『臓器ネットワーク 肝・筋連関』

肝臓川柳



『運動に 緩急つけて 予防しよう』

緩急・・・かんきゅう・・・かんきん・・・肝筋(脂肪)

予防しよう・・・しよう・・・しぼう・・・脂肪

.....ノノノノノ

脂肪肝とともに“脂肪筋”という言葉があります。

お肉でおいしい霜降りは筋肉外の脂肪であり、

これとは異なり筋肉内の脂肪を筋細胞内脂肪 (intramyocellular lipid(IMCL)) といい、

これが生活習慣病の元凶と言われています。

見た目に痩せていても、脂肪筋があり、生活習慣病を持っている人が、

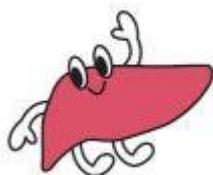
特に日本人で多いとされています。

MRIによる測定も可能であり、病気との関わりが色々報告されています。

肝臓との関連では、“脂肪筋”になり細胞内筋肉が減少すると筋肉への脂肪の取り込みが低下し、肝臓に脂肪が流れ込み、脂肪肝になり易いとのこと。

脂肪肝のみの改善には食事療法のパワーが大きいです、

筋肉を維持するにはやはり運動が必要です。また、運動の中でも、有酸素運動（ウォーキングなど。脂肪を燃焼）とともに、週3回以内の無酸素運動（筋トレ。糖質を燃焼）が必要とされています。運動の内容も考えましょう。



これだけ覚えておけば損はない!

今回のポイント

脂肪筋になり細胞内筋肉が減少すると筋肉への脂肪の取り込みが低下し、

肝臓に脂肪が流れ込み、脂肪肝になり易いと言われている

運動の内容も考えて筋肉を維持する必要があります。

(文：福井県肝疾患診療連携拠点病院運営委員会 野ツ俣 和夫)