

# 気がついたら厄介なことをした!? 生活習慣病カタログ。

後編

メタボリックシンドロームほど危険ではないが、実はこんな身近な病気も生活習慣病です。

取材・文 廣松正浩 イラストレーション 星野勝之 横田エキオ 取材協力 平山陽示 (東京医科大学病院総合診療科科長、  
細井孝之 (健康院クリニック副院長、吉形玲美 (浜松町ハマサイトクリニック院長、梶村幸市 (日本橋梅村歯科医院院長、

このページまで読み進んだ人は、まさかと思っただけかもしれない。歯周病が生活習慣病？ そんな声が聞こえる。そんな人は今回、頭を切り替えてほしい。

歯と歯茎の境目にできた歯周ポケットの周囲には毛細血管が走るため、歯周病に罹ると歯周病菌は容易に血流に乗って全身に内毒素をばらまき始める。「すると免疫細胞の一つ、マクロファージ

ジが異物の侵入を察知して、TNF-α (腫瘍壊死因子) を産生し始め、そのせいで体内は慢性炎症の状態となります」と警鐘を鳴らすのは梶村幸市医師 (日本橋梅村歯科医院院長)。

これは内臓脂肪が増えすぎて起きる状態と同じだ。内臓脂肪から分泌される生理活性物質、アディポサイトカインにこうした働きを持つものは多い。

肥満の放置も度を越せばカラダに物理的ダメージをもたらす。呼吸の妨げになったり、ホルモンに変調をきたし、女性の月経に悪影響を及ぼす。動物性脂肪過多の食生活が、消化器や泌尿器に重い負担となったり、よくないと分かっているが喫煙を続ければ呼吸器にも波及する。また、1980年代後半に死の四重奏あるいはシンドロームXなどとも呼ばれ

た4つの変調、つまり、高血圧、糖代謝異常、脂質代謝異常、そして内臓脂肪の蓄積は互いに他の発生確率を押し上げ、個別ではさほどでもなかったリスクを致命的なものへと変えてしまふ。

生活習慣病はいわば同時多発テロのように発生し、進行する。だが、悪弊の原点を認識し、修正を重ねていけば進行を食い止め、大きな改善も期待できる。

DISEASE GUIDE → 08

## 歯周病

諸悪の根源はここか？  
口の中だけの話ではない。



### 症状

最初は歯茎の軽い腫れぐらいだが、口の中だけでなく全身に悪影響が。

DISEASE GUIDE → 09

## 痛風

〔高尿酸血症〕  
美味しいお酒と料理のツケが回ると激痛で悶絶。



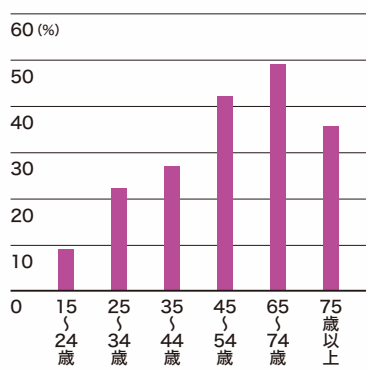
### 症状

関節内に溜まった尿酸が結晶化し、関節は激的に痛み、身動きできない。

ほかの生活習慣病と同じく、初期症状は乏しい。歯茎が腫れ、気味になり、食事や歯磨きの際に出血があったり、歯に違和感や疼痛を感じる日もある。けれど、痛み自体は軽いし、虫歯のない人もいるから、これだけで歯科を受診することはまれだろう。少し一生懸命に歯磨きを続けると、症状の改善するケースが多いために、つい受診は先延ばしにしてしまう。この間も血中で歯周病菌は内毒素をせっせとばらまき、歯周病以外の生活習慣病のリスクも高め続ける。やがて内毒素による歯槽骨の破壊が進み、歯茎の炎症も悪化し、歯周ポケットがぐんと深くなる。歯根の露出し始めた歯はぐらぐらと抜けそうになり、あわてて歯科に直行……。

これがよくある歯周病の進行パターンだろう。途中までで引き返し、何となく現状維持で満足している人はいませんか？ 仕方ない面もある。歯周ポケットは狭く、一般的な歯ブラシでは奥深くまでは届きにくい。歯周ポケットだけでは足りない。歯間にだってブラークは蓄積するし、手こわい歯石に成長もする。ここにも歯周病菌は集うし、

歯ブラシは届きにくい。一國が主唱する8020運動は80歳でも20以上の歯を持ちましょうという運動ですが、現状は6本です。下手をしたら50代で70代の20本。ということは20代、30代から歯周病対策が必要です！と歯科医師。考えは、変わりましたか？



### 歯周病が寿命を縮めているかも。

日本人の8割が罹患しているともいう。グラフからは30代で歯止めをかける必要が。75歳以上で減少するのは、患者は歯周病が悪化させた生活習慣病で亡くなった結果、保菌者が減った可能性も。歯周病予防協会資料より

## 治療法



改心しないと50代以降、歯の本数は急減する。容姿に影響するだけでなく、口は消化器官への入り口。胃腸への負担は少しずつ増し、健康状態は悪化する。「高齢者は歯の本数が少ないか

**生活のミが変わる！ 胃腸の酷使につながり、高齢者には痴呆が忍び寄る。**

ら、食べやすい柔らかい料理や、小さく切った食材を提供されると、咀嚼がおろそかになり、脳特に海馬への刺激が減る結果、痴呆になる確率が増します」たがが咀嚼ではないのである。

対策は日々のブラッシングとフロスに尽きる。歯ブラシを歯と歯茎の境目に約45度で接触させ、毛先が動かないくらい細かく左右に振動させる。面倒なら電動歯ブラシでもいい。歯科では専用器具で歯垢、歯石を除去（スケーリングという）して歯周病菌の巣窟を一網打尽で除去する。また、現在は一歩進んだ歯科医療として、除菌を行うクリニックも出現。実施しているクリニックで除菌、定期的な検査を受け、増え てきたらまた除菌、と気楽に取り組むのがお勧め。

### 治療費

**保険治療なら、そこそこの金額。**

初診料600円、再診料120円、歯磨き指導330円、検査費2,000~3,000円、スケーリング800~1,000円、外科治療1部位3,000円、抜歯2,000~3,000円など。すべて保険治療の場合。自己負担は30,000~100,000円程度。気になる除菌は21,000円からというクリニックも。出典／「歯チャンネル88」



**生涯にわたるデンタルケアで取り組むのみ！**

前兆もなく、ある日突然、特定の関節が炎症を起こして腫れ上がり、激痛が走る。全身が発熱することもある。なかには、一晩で起き上がれないほどひどくなる人もいられる。初発部位は足の親指の付け根が多いが、他にも手の指、足、膝の関節をはじめ、肘、手首とところ構わず全身の関節を襲う。痛みはピークは出現後2~3週間後には完全に回復するが、初期は年に1~2回で済んでいたこの発作が徐々に頻度を増し、

痛む箇所と期間も増えていく。これは何らかの理由で血中や末梢組織の中に尿酸が過剰になり、関節包の中で結晶になると、白血球による処理過程で炎症を起すために痛むとされる。明確な原因は不明ながら、食事で摂ったプリン体が尿酸の原料になるのは有名な話。ビールや肉の摂取過多もよく言われる話。高血圧の治療薬の中に、痛風のリスクを上げるものがあるという報告もある。また、背景に肥満や高中性脂肪血症、高コレステロール血症、

高血圧、耐糖能低下などが潜んでいることも多い。痛む関節は末梢の小さな箇所から次第に大きな関節へと広がり、数年後には血中の尿酸が結晶となり、手足の指や耳、鼻軟骨に痛風結節を生じることがある。水に溶けにくい尿酸は尿路結石（後述）の一因にもなる。これはこれで想像を絶する激痛をもたらし可能性がある。尿路を結石が傷つけば血尿も生じる。以前は30~40代の男性に多かったが、近年は若年化が著しい。



**生活のミが変わる！ 食事に禁忌が出現し、運動も種目に制約が登場。**

真つ先に食事に制約ができる。プリン体を豊富に含むレバー、モツ類、魚の干物、干しシイタケ、エビ類は食べすぎ禁物。アルコールの多飲もダメ。痛みが最初に表れること

い足の親指が活躍するスポーツ、例えば、ゴルフ、柔道、相撲などは避けた方が無難。また、筋繊維を損傷するとプリン体が血中に流れ込むので、高強度の筋トレも当面は自粛！

## 治療法

**血中の尿酸を尿にどんどん排出するのが課題。**

血中尿酸値を測定し、尿検査、患部X線撮影などで状態を確認のうえ、薬剤療法と食事療法がスタートする。食事はすでに述べたように、プリン体の多い食材を避けつつ、糖質、タンパク質、脂質の過食を避け、水をよく飲んで尿酸値を下げる。薬剤は痛風発作を抑える薬、体内での尿酸産生を抑える薬、血中の尿酸を尿中に排出するのを促す薬などがある。

### 治療費

**入院するほどになればぐっとくる金額です。**

1日当たり医療費31,231円、平均入院日数36.6日として総医療費1,141,737円。自己負担率3割ならば342,521円（小数点以下切り捨て）。出典／「価格.com保険」



# 尿路結石

原因を突き止めないと  
何度も再発するハメに。

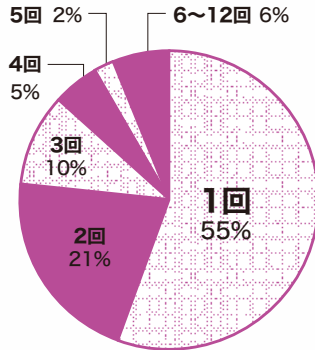


## 症状

炎症とは違って、心拍に連動しない  
激痛がやってきては、不意に去る。

腎臓で作られた尿は尿管を経て膀胱に溜まり、尿道から排出される。この経路が尿管だが、その途中に結石を生じる疾患の総称が尿管結石。本項は尿管結石を例に説明する。

ある日突然激痛が左右の脇腹から背中寄りの腰の位置を襲う。炎症性の痛みとは異なり、心拍と連動せず。単調な激痛が長時間続く。痛みで顔面蒼白になり、脂汗がにじむ、まれに失神する人もいるが、しばらくすると嘔吐のように痛みがなくなる。



**完治後、予防薬なしだと再発も。**  
尿管結石は実は再発しやすい。結石の原因物質を突き止め、摂取制限をしつつ、処方された予防薬を飲んだ方が、痛い思いをせずに済む確率は増す。

東京女子医科大学病院泌尿器科腎臓総合医療センター資料より



生活の!  
三が変わる  
いつ激痛が再発するか、  
完治まではビクビクもの。

エコー検査などで結石の大きさを確認し、自然排出できそうなら水分摂取の励行を指示されることが多い。また、振動で結石が動きやすくなるので、縄跳びなどの運動も推奨される。ただし、スポーツにあまりに熱中したり、長時間にわたった後で強い痛みに見舞われることがあるので、思う存分にカラダを動かすことは難しくなる。いつ激痛の発作を起こすか、まったく予測がつかないため、完治までは鎮痛剤、場合によっては麻薬を携帯する人も……。

結石が排出され、検査の結果原因物質が分かれば、それを豊富に含む食材を避ける生活が始まる。もしも、その食材が大好物だったら、かなり悲しいだろうが、結石の痛みをもう一度体験したい人はいないはず。

# 月経異常

女性ホルモンの変調を  
放置すると健康に影響も。



## 症状

過度に太っても痩せても、  
ホルモンが排卵に影響を及ぼす。

以前は規則正しく月経が来たところが、太るにつれて排卵が不規則になっていき、やがて無月経になってしまった。

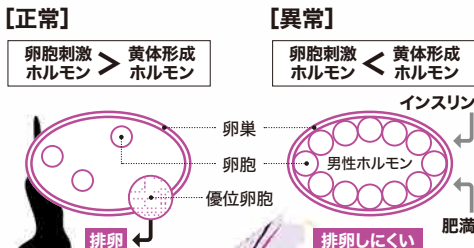
「太ったというシグナルが脳下垂体に届くと、卵巣刺激ホルモンの分泌に調節の起る可能性があります」と指摘するのは吉形玲美医師（浜松町ハマーサイトクリニック院長）だ。

肥満が進んだ体内でインスリン抵抗性が高くなると、脳下垂体から黄体形成ホルモンの分泌が増し、卵巣内では男性ホルモン優位の状態に近づく。これが排卵を妨げているらしい、という。「女性をコントロールしているのは排卵なんです。排卵が止ま

れば、女性ホルモンの分泌も低下し、若いのに閉経後のような状態に近づき、高中性脂肪血症をはじめ各種生活習慣病を罹患するリスクがはね上がります」

痩せすぎも女性ホルモンの分泌低下を招く可能性がある。適正体重の管理は重要だ。

**肥満が卵巣に悪影響を及ぼす?**  
若い肥満女性に多い多嚢胞性卵巣症候群では、男性ホルモンの上昇で黄体形成ホルモンが卵巣刺激ホルモンより優位になり卵巣表面が肥厚化。排卵を妨げると推測されている。



生活の!  
三が変わる  
メタボに近づくだけでなく  
骨粗鬆症のリスクも増す。

排卵が来ないのを放置し、女性ホルモンの不足が常態化するると、閉経後の女性と似たような状態になる。

食事で摂ったエネルギーの余剰分は皮下脂肪ではなく、内臓脂肪になりやすくなるのだ。つまり、メタボリックシンドロームのすべてに近づくことに

なる。一般的に女性は男性より小柄で筋量も少ないから、基礎代謝は低い。条件はよくない。「女性ホルモンの分泌レベルが低下したままだと、若いうちから骨密度が低下し、更年期以降に骨粗鬆症（後述）を罹患するリスクが高くなります」

女性は一生を通してホルモンの波に影響され続ける。その分リズムを乱すと、妊娠・出産だけでなく、みずからの健康、長寿にも重大な影響が生じる。

# COPD

【慢性閉塞性肺疾患】

最悪の生活習慣、喫煙をやめればリスクは下がる。



**症状** 肺そのものが次第に壊れ、機能を失っていく、あまりに苦しい死の病。

「運動時に息が苦しい。空気が入ってこないような感じがしますが、実は吐き切れていない」と本人は気づいていません」と言うのは平山陽示医師（東京医科歯科大学総合診療科科長、わけもなく咳が続く、そのはすみに痰が混じる。ただし、進行が非常にゆっくりのため、重大な異変が起きているとは気づかない。他科への受診時に発覚することが多い。

影響する。肺でのガス交換の主要な役割、肺胞が壊れていく不可逆性の疾患で、呼吸能力が一定レベル以下にまで低下してしまうと酸素ボンベを必要とする。酸素ボンベを引いて歩いていく方の90%はCOPDです。悲しいことに確たる治療法はない。在宅酸素療法を始めた患者の5年生存率は男性43%、女性54%という冷たい現実が待っている（厚生労働省特定疾患「呼吸不全」調査研究班報告）。

1990年	2020年
1位 虚血性心疾患	1位 虚血性心疾患
2位 脳血管障害	2位 脳血管障害
3位 下部呼吸器感染症	3位 慢性閉塞性肺疾患
4位 下痢性疾患	4位 下部呼吸器感染症
5位 分娩に伴う障害	5位 呼吸器癌
6位 慢性閉塞性肺疾患	6位 交通事故

**中世のベスト並みか!?**

WHO報告書（2009年）によると全世界でCOPDの患者総数は2億1000万人と推計。2030年には死亡原因の第3位（8.6%）になるという。なお、日本では推定患者数500万人という国内大規模疫学調査も（2001年）。

**治療法** 残念だが根治はできない。ただし、原因が喫煙の場合、禁煙に踏み切ったその日から、呼吸機能の低下、禁煙に伴う自然なものとなる。  
「1秒率」といって、人が努力して最初の1秒間で吐き出せる空気の量が肺活量の何%かを計測すると、患者は健康者よりも低下しています。しかし、健康者も加齢とともに低下します。  
外来では呼吸指導や薬剤を出して対症療法で苦痛を和らげる。

**治療費**

禁煙治療で済めばタバコ代より安い。

1日当たり入院医療費22,927円、平均入院日数52.6日、総医療費1,206,758円。自己負担3割の場合362,027円。なお、健康保険適用で禁煙治療を受けると自己負担3割なら8~12週間の治療期間で12,000~19,000円程度。

出典 / 『価格.com保険』



**生活の！** 生活の質は時を追うごとに大々的に低下していく。そもそも呼吸困難になるのだ。酸素療法が始まってしまえば、これは24時間のもの。入浴、洗顔にも苦勞を伴うし、もはや水泳などできるわけもない。  
外出時もボンベを引いて歩く姿を得ないが、使用時間には制限がある。常に予備を自宅に用意しなければならない。

もしも旅行をしなくても、ボンベを飛行機内に持ち込むためには、数々の事前申請が必要で、面倒なことの上。旅行先では、どこに行けばボンベの供給を受けられるか、あらかじめ確認しておかないと、文字通り命取りとなる。改善は見込めなくても、ありとあらゆる手立てで、現状を（れ以上悪化させないことだ。



**治療法** 痛くない、切らない手術も選べる時代だ。

5×5mm程度の小さな結石なら自然排出を勧められるが、大きいものは外科手術で取り除くこともある。経皮的腎結石破砕術（PNL）は背中から腎臓に内視鏡を入れ、目視で確認しながら腎結石を砕く。また、1988年から保険適用となった体外衝撃波結石破砕術（ESWL）は麻酔をかけた患者の患部に専用機器が発生させた衝撃波を20~30分かけて500~1500発くらい当てる。粉碎された結石は尿中に排出される。

**治療費**

これだけで済ますため、再発は絶対に避けよう。

1日当たり医療費51,733円、平均入院日数6.6日として総医療費342,920円。自己負担率3割ならば102,876円（小数点以下切り捨て）。

出典 / 『価格.com保険』



**治療法** ホルモン療法の前に生活の改善を急げ。

過度なダイエットや食事の乱れが背景にある場合は、まず食事療法で適正体重に戻し、内服、または皮下注射でホルモン療法を行うことが多い。体重が不足したまま、いきなり月経を迎えると出血で体力をさらに低下させてしまう可能性がある。出たので、食事療法が先だ。また、低用量ピルを処方して月経再開を促す場合もある。  
「ホルモンはサーカディアンリズムの影響が否定できないので、昼夜逆転の生活もダメです」

**治療費**

漢方を用いる医院もあって手法はさまざま。

初診料2,700円、再診料700円。ホルモン検査6,700円、貧血検査3,250円、薬の処方680円。初回自己負担3割なら3,999円。



# 睡眠時無呼吸 症候群

眠りの質が悪いと 日中の活動を台無しに。



## 症状

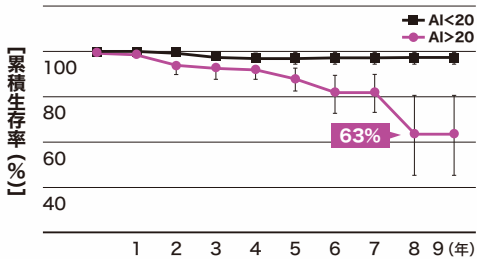
全身が低酸素に陥り、睡眠の質はガタ落ちになり、突然死の可能性も。

眠っている間のことだから、本人には自覚がない。だが、寝つくや否やいびきが始まり、その騒音の頂点で呼吸が止まる。これを一晩中、何度も繰り返す。「呼吸中枢神経性の場合もありますが、肥満者は圧倒的に閉塞性呼吸障害、脂肪がついて狭くなっている上気道に、軟口蓋と舌根が沈下し、空気の通り道を塞いで、呼吸の邪魔をする疾患です」と平山陽示医師。

無呼吸の間、全身が低酸素状態になり、カラダは赤血球を増やして対応するのでドロドロ血になり、高血圧、右心室肥大、脳梗塞のリスクも高まる。「作用機序は未解明ながら、睡眠時無呼吸症候群が内臓脂肪を増やすという報告もあります」

## 直接の死因にもなる。他の疾患の一因にも。

厚生省研究班の調査によると、睡眠1時間当たりの無呼吸数や低呼吸が20回以上の場合、8年後の生存率はなんと63%だという。睡眠時無呼吸症候群は他の疾患の呼び水にもなっている可能性が高い。



## 生活の！ 社会生活が破綻に向かい、周囲からの評価も急降下。



家族がいたら、間違いなく嫌がられる。いびきがうるさい。呼吸が止まって不気味だ。死んでしまいたいに見える。実際に寝ている間に死ぬ人もいます。電車で座れたら、即座に沈没。常に眠くて仕方ない。それが影響して仕事で凡ミスをしてしまったり、周囲も巻き込む。

一因が肥満と分かれば、まずはダイエットと運動が求められる。難儀なことだ。大酒を飲んで酔った勢いで沈没などという暴挙はもう許されない。気道の閉塞を回避するための応急措置として、横を向いて寝ようとする人もいますが、寝込んでしまえば向きの維持は困難。低酸素になるだけでなく、二酸化炭素が体内に溜まってしまえば、鬱血性心不全を惹き起こすこともあります」

# 骨粗鬆症

老人や閉経後の女性、だけの問題ではないのだ。



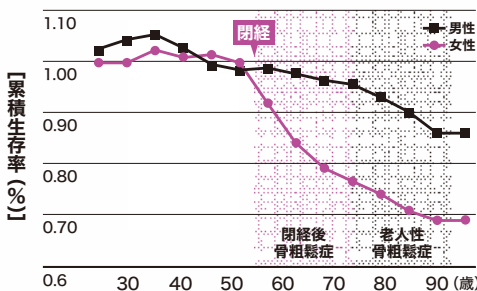
## 症状

思いもよらない軽い衝撃でぼきりと折れるし、糖尿病だとハイリスク。

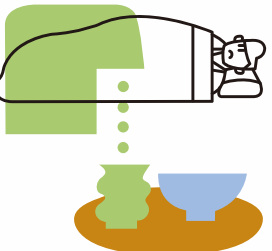
「老人で若いときより2cm身長が低くなっていたら、ほぼ間違いありません」と吉形医師。女性性は閉経後、平均20%ほど骨量を失うので、更年期から骨のトラブルは多発に向かう。鬆の入った骨は強度が落ち、ちょっとした衝撃で簡単に折れる。脊椎が折れば痛みから寝込まず、腰痛と勘違いして放置すると、あちこちに広がり、やがて腰の曲がった老人に。年をとると身長が低くなる一因だ。「男女を問わない背景として、糖尿病が隠れている可能性もあります」と語るのは細井孝之医師（健康院クリニック 副院長）インスリンの分泌が減っていることにもなる！

## 閉経まで待つと骨を損じます！

女性ホルモンの枯渇で骨密度が低下するのは知られた話。だが、実は低下は閉経前から始まっている。女性には婦人科への早期受診を勧めます。出典 / 日本骨代謝学会、1996年。太田博明による



## 生活の！ 屋台骨が揺らぐのだから、人生は大きく傾いてしまう。



すでに説明したように、腰痛背痛と勘違いし放置すると、痛みはなかなか取れない。文字通り、節々の痛むが生活となる。また、痛みは取れたものの、腰や背が曲がった状態で固まってしまつと、関節の可動域も狭まって、できない動作がじりじり増える。いままです得意だった

スポーツの動作が下手になる。痛みが続けば意欲は薄れ、不活発になり、運動量が増えれば、当然のように筋量も減っていく。だから、他の生活習慣病も呼び寄せ、病院通いが増える。年を重ねる過程でこうした変化が進行し、脚を持ち上げられなくなつて「ずり足」のように移動するロコモティブ症候群が近づいてくる。そして、いつか転倒、骨折、寝たきり、痴呆化という負の連鎖に陥る。かも？

# 脂肪肝

本人が悪いとばかりも  
言い切れない事情はある。



## 症状

これといった自覚症状はほぼなし。  
検査で偶然見つかったら節酒せよ。

悪化して肝硬変になれば、自覚症状も出てくるが、脂肪肝の段階ではほぼ無症状。たまたま倦怠感や疲労感を覚えることがあるが、それは誰でも日々の中で経験していること。ときに肝臓が腫れ、重苦しく感じたり、右上腹部が痛んでもせいぜい「ゆうべは飲みすぎた

かな」と思うくらい。これもまた他の疾患のための受診時に見つかることが多い。そもそも肝臓には3%強の脂肪が蓄積されている。それがエネルギー摂取過多、長期にわたる大量飲酒、運動不足などで増えていく。肝臓に占める比率が30%以上になると通常、脂肪肝

と判定される。生活習慣以外にも、他の疾患の治療のために使った副作用物質ホルモン剤の影響もありえる。だから、あなたが本人の生活習慣が悪かったと非難ばかりもできない。とはいえ、これを放置して肝硬変になれば、将来的に肝臓がんになるリスクが高まる。

## 治療法

選択肢は豊富な。専門医と相談しよう。

口腔外科でマウスピースをオーダーし、入眠前に装着すると、下顎が軽くせり出した状態になり、いびきと上気道の閉塞を緩和できる。現在、最も効果的とされているのは、持続性陽圧呼吸法（CPAP）。専用機材にホースで接続したマスクを装着し、就寝中に軽く圧力をかけて気道に空気を送り込む。気圧で気道が確保され、熟睡中も楽に呼吸ができる。薬剤療法もあるが、すべて効果なければ、気管切開、上気道への手術などもある。

### 治療費

CPAPは意外に手頃に使える。

簡易検査（パルスオキシメトリー）300円、簡易検査2,700円、終夜睡眠ポリグラフ（PSG）検査10,440円（入院費、その他の諸経費も別途）。睡眠時無呼吸症候群と診断されたら保険適用となる。CPAP治療4,500円程度（1か月）。

出典／「睡眠時無呼吸なおそう.com」



## 治療法

栄養と運動。女性ならホルモン療法も頑張る。

更年期とその他の直前の女性なら婦人科で、医師の管理下で2〜3年間限定でホルモン療法を受けておくと、骨量の減少を少しでも食い止める役に立つ。過度のダイエットでむやみに体重を減らしたり、運動不足を放置すると、骨形成の刺激が不足するので、男女を問わず適正体重の保持を指示される。よく処方される薬剤にはカルシウム剤、活性型ビタミンD製剤、骨吸収を抑えるカルシトニン注射、ビタミンK製剤などがある。

### 治療費

保険の範囲内でも入院すれば結構な…

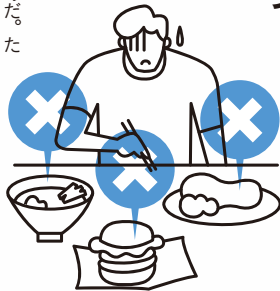
ホルモン補充療法は専門クリニックで。初診料3,000〜5,000円、検査代30,000〜50,000円、薬代30,000〜50,000円、別途カウンセリング料金、処方代なども。出典／「ホルモン補充療法LABO」



生活の！  
美味い食事、楽な生活は  
三が変わる。とりあえずあきらめよう。

改善する意思があるなら、こうなった原因を一つずつ引っくり返していかなくてはならない。カラダを動かさず、怠惰で安穩と生活してきたのなら、それはもはや続行不能。だが、重くなつたカラダでの運動は大変だ。こつてだりした食事は全部ダメとはいかないまでも、頻度を劇的に下げないと改善の道は遠い。摂りすぎるとすぐに肝臓内で中性脂肪に組み替えられる糖質はぐんと控えめ。禁酒を求め

医師は多い。やめられますか？ アルコールはカラダにとって解毒しなければならぬ毒物だから、これがなくなるまでは糖質の代謝はお休み。だから、糖質とアルコールの二刀流は危ないのだ。ただし、生活の修正で比較的迅速に肝臓は正常な状態に戻る。生活習慣病としては初めの一歩、である。



## 治療法

運動療法と食事療法で薬剤療法はまれ。

予想のつくところだろうが、運動療法と食事療法が二本柱。糖尿病を持っている人は、血糖値のコントロールをしながら取り組むことになる。よほど重症の大酒家以外は栄養不良は考えにくい。タンパク質不足などの問題があれば、栄養補給も受けることになる。また、インスリンの分泌を刺激しない果糖は、脂肪細胞に取り込まれず、直接肝臓に流れ込み、中性脂肪に合成されてしまうので、果物や清涼飲料水との付き合いは注意事項だ。

### 治療費

いい気になって  
いるとお会計は  
こうなります。

脂肪肝の段階で入院はあまりないが、アルコール性肝疾患と判定されたら、以下のようなになる。1日当たりの入院医療費25,839円、平均入院日数25.1日、総医療費647,851円。自己負担3割なら194,355円。出典／「価格.com保険」

