



旧: たけおクリニック

おうちのドクター

糖尿病内科 一般内科 神経内科 在宅支援診療所

🔍 サイト内検索

☎ 03-5433-3255

糖尿病内科 一般内科 神経内科 在宅支援診療所

東京都世田谷区太子堂4-22-7 森住ビル3F 東急世田谷線 三軒茶屋駅下車から徒歩1分
東急田園都市線 三軒茶屋駅下車 三茶パティオ口よりから徒歩1分 [[地図へ](#)]

休診日 日曜・祝日 診療時間 >

HOME

初めての方へ

診療内容

在宅医療

医師・院内紹介

栄養コラム

[外来診療予約](#)

[オンライン診療予約](#)

[ホーム](#) > [栄養コラム](#)

栄養コラム

糖尿病と脂肪肝

新年がスタートし、早いことに1カ月が経とうとしています。年末から年始にかけての大量に飲んで、食べるという食生活はリセットされましたでしょうか。前回、高くなった血糖値や中性脂肪は早めに対処する必要があるということをお話ししました。2月に入っても、まだ体がだるくて元気が出ない、食物が消化していないような感じがする方は、肝臓に脂肪が貯まった病態である「脂肪肝」が進んだのかもしれない。糖尿病と肝臓には深い関連があるのを御存じですか。

今回は、糖尿病患者さんも脂肪肝について知っておいた方が良いお話がありますので解説していきます。

血糖値と肝臓

肝臓は血糖のコントロールにとっても重要な働きをしています。食事でとった糖質はブドウ糖にまで分解、その後、腸管から吸収され肝臓に運ばれます。肝臓に運ばれたブドウ糖はそのまま血液中に運ばれ各組織でエネルギー源として利用されますが、その一部をグリコーゲン（多数のブドウ糖が複雑に繋がった多糖類、貯蔵糖）という形で蓄え、食後の高血糖を防ぎます。空腹時に血糖値が下がってくると肝臓はグリコーゲンを分解しブドウ糖を放出（糖新生）し、血糖値を上昇させ、常に血糖値を一定に保っているのです。

肝臓に脂肪が沈着すると

しかし、肝臓でのグリコーゲンの貯蔵量は約100g（400kcal）で、それ以上の過剰エネルギー分は中性脂肪となり肝臓に蓄えられます。肝臓に脂肪が大量に沈着すると、インスリンの抵抗性（インスリンは出ているが、効果が悪くなる）が生じ、※1食後、細胞による糖の取り込みも十分ではなくなり、細胞がエネルギー不足となります。エネルギー不足を感知すると肝臓は更に糖新生を加速させ、空腹時の血糖値は一気に上昇していきます。高くなった血糖値は中性脂肪に返還され肝臓に蓄積されるという、非常に困った悪循環が生じます。高血糖と脂質異常症は糖尿病を悪化させ、動脈硬化を進め、やがては合併症に進展していくのです。

一般内科

糖尿病内科

神経内科

アクセス



[クリックしてGoogleMapを表示](#)

〒154-0004

東京都世田谷区太子堂4-22-7

森住ビル3F

東急世田谷線 三軒茶屋駅下車

から徒歩1分 東急田園都市線

三軒茶屋駅下車 三茶パティオ

口よりから徒歩1分

※1 食後に上昇した血糖はインスリンにより細胞内に取り込まれ血糖値を低下させます。

脂肪肝を防ぎましょう

脂肪肝の根本原因は不規則・食べ過ぎ・運動不足などからくる脂肪をため込みやすい食習慣にあるといえます。以下の点にご注意ください。

- ① 過剰なエネルギー摂取を避け、体重をコントロールする。
- ② 良質な蛋白質（肉・魚・卵・大豆製品・乳製品）を摂取する。
- ③ 糖質（米・パン・麺類・菓子類）、脂質（揚げ物・肉の脂身）の過剰摂取を避ける。
- ④ アルコールは禁酒もしくは節酒を心掛ける。
- ⑤ ミネラル、ビタミン、食物繊維（野菜、海藻、きのこ類）を十分摂取する。
- ⑥ 適度の運動を心掛ける。

やはり脂肪肝になる大きな原因は肥満です。食事療法と運動療法で体重を適正にコントロールすることが大切です。

管理栄養士 坂田章



過去記事はこちらから

- 2023年8月 「脱水と夏野菜」

<https://takeo-clinic.com/wp-content/uploads/2023/08/dac09dc36a7beebfa6a03194f843291>

- 2023年9月 「糖尿病と血液粘度」

<https://takeo-clinic.com/wp-content/uploads/2023/09/e488a59987937c7d975ae74e7ef684>

- 2023年10月 「糖尿病と健康血管」

<https://takeo-clinic.com/wp-content/uploads/2023/10/a20ae5bb4f51db1a9f2def17993b593>

- 2023年11月 「腸における栄養療法」

<https://takeo-clinic.com/wp-content/uploads/2023/10/a20ae5bb4f51db1a9f2def17993b593>

- 2023年12月 「低炭水化物ダイエット」

<https://takeo-clinic.com/wp-content/uploads/2023/10/a20ae5bb4f51db1a9f2def17993b593>

[おうちのドクター（旧たけおクリニック）](#)

糖尿病内科 一般内科 神経内科 在宅支援診療所

東京都世田谷区太子堂4-22-7 森住ビル3F 東急世田谷線 三軒茶屋駅下車から徒歩1分 東急田園都市線 三軒茶屋駅下車 三茶パティオ口よりから徒歩1分 [[地図へ](#)]

休診日 日曜・祝日

Copyright © おうちのドクター（旧たけおクリニック） All Rights Reserved.