③ 代謝異常関連脂肪肝に　いい体操があったんです!!

肥満や糖尿病は、いろんなところに脂肪がつきやすいです。それを異所性脂肪と言います

（脂肪肝もその一つ）

脂肪肝をそのまま長く置いておくと、肝臓が線維化（センイ化）してきます（別紙の写真）

★ では　どうしたらいいんでしょうか？

体重を落とすだけでなく、運動で効果が期待できます

運動療法の肝炎体操は、肝臓の癌の発育を抑えるフラクタルカイン（ホルモン）が　筋肉から出てきます

（背中、ふともも、ふくらはぎの筋肉を鍛える効果がある）

（いままでは、肝炎になったら安静が大事であったが、今は、筋肉を鍛えることが大切とわかってきた）

運動療法は、脂肪肝だけでなく肝臓の線維化もよくなるとわかってきました

このホルモンは、肝癌だけでなく**代謝異常関連脂肪肝**を進ませないことにも期待できます

（治療中の方は、開始前にかかりつけ医に相談しましょう）

肝炎体操

肝炎体操　文献１５を元に「さかえ」制作室で作図

（月肝　糖尿病ライフ　さかえ　2022年3月号より）