***幸野レター***

2015.10月　第23号

**◆実は怖い脂肪肝**

**肥満気味の人で脂肪肝を指摘されている人は多いでしょう。中には肥満はあるけど脂肪肝はない人も大勢います。これは内臓脂肪の量と関係しています。皮下脂肪の量は体重と比例しますが、それほどの肥満ではなくても内臓脂肪が多い人も認めます。皮下脂肪がただの脂肪の塊なのに対して、内臓脂肪は多くのホルモン様物質を出します。これは高血圧や糖尿病の発症を促進してしまいます。脂肪肝は内臓脂肪が多い人に見られますので腹部エコーで脂肪肝を指摘された場合は皮下脂肪型の人より生活習慣の改善に力を入れる必要があります。「脂肪肝くらい」と軽く考えている人も多いようですが、早期の対策が望まれます。**

**◆インフルエンザの予防接種が始まっています**

**インフルエンザの流行は12月後半に始まることが多いと言われています。抗体（免疫）が付くまでに約２週間かかります。**

**接種後、約５ヶ月は効果が続きます。流行前の12月初めまでには予防接種を受けたいものです。**

**発行　幸野メディカルクリニック**

**℡03-3483-1808（代表）**

**℡03-3483-8976（ドック・健診）**