

お酒を飲んでいなくても

つぼうち推挙整体
2026 1月号

脂肪肝



脂肪肝と聞いて太っているとか、お酒をよく飲むという印象を持つ人もいるかもしれませんが、アルコール性脂肪肝と非アルコール性脂肪肝があります。約7割が非アルコール性脂肪肝で、痩せている人もいます。中医医学でみるとまず脾と肝が特に影響していると考えます。肝が特で、何度も登場している脾は消化吸収を担う臓腑です。糖質や脂、このものの長期過剰摂取や過度の飲酒、日々の食べすぎにより、川が淀むように痰湿と呼ばれるヘドロが積まれます。肝は全身の気の流れを調節し、往き来させる臓腑です。その肝がストレスや過労で川（気）の流れが止まってしまうと、一気に

ヘドロが溜まりやすくなります。また、病気が長引いたり、体力が衰えたりしても流れが悪くなります。脾胃が虚弱で、やせ型の人はもともと流れが悪かったり、流れる川の面積が狭いために時間が経つとヘドロ（痰や瘀血）となって肝に蓄積すると考えられます。

痰湿滞留型
肥満、口の中がネバネバする、胸が苦しい、舌苔厚く脂っぽい
→痰を解消、湿を除去

肝気滞・脾虚型
肋骨下部の膨張した痛み、食欲不振、疲労、軟便
→肝を鎮め、脾を強化

湿熱蓄積型
口の渇き、苦味、黄色い尿、黄色い脂、こい舌、赤い舌
→熱を下げ、利尿を促す

気滞・血滞型
肋骨下部の鋭い痛み、顔が黄色い、舌の斑状出血
→気血の巡りを良くする

肝腎陰虚型
めまい、耳鳴り、手足裏（ほてり）
→肝腎を養う

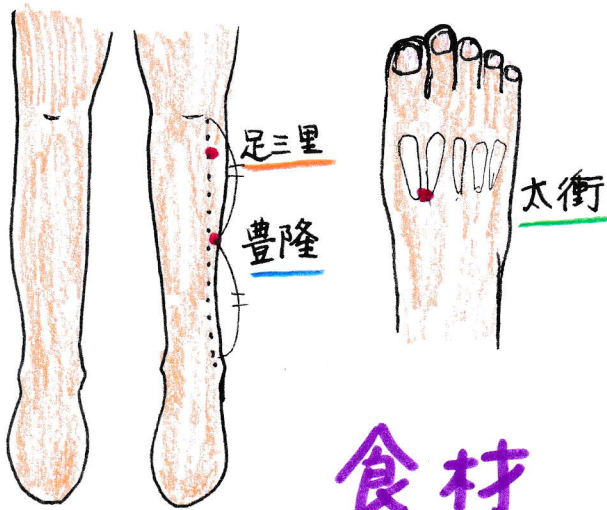
肝臓肝臓になっちゃった人は薬で数値の改善を図ること、大切ですが、生活習慣を少し変えるだけでも、その先の肝硬変や肝臓になるリスクを抑えられると言われています。できることから始められるといいですね。

つぼのツボ

太衝 (たいしゅう) 気の巡りを良くする
足の親指と人差し指の骨の間を
なぞって交差するところ

豊隆 (ほうりゅう) 湿を取り除く
膝のお皿の下縁と足首の中間で
すねの外側に盛り上がる筋肉の外縁

足三里 (あしさんり) 胃腸の調子を整える
膝のお皿の外側にありくぼみから
指4本分下



食材

脾 (ひ) を助けてゴミを作らない

山芋、豆類、栗^{あわ}、キャベツ、かぼちゃ
じゃがいも、鶏肉、うずら、鮭 など



肝 (かん) を動かしてゴミを流す

せり、春菊、三つ葉、ほうれん草、ねぎ
小松菜、緑茶、柿の葉茶、みかん、
柚子、レモン、梅干し、うなぎ、鮐、鯖、
鰹、カキ、しじみ、枸杞の実、菊花 など



痰湿 (たんじつ) を掃除する

はと麦、昆布など海藻類、プーアル茶など

日常生活で気をつけること

脂肪肝... 正常な肝臓のうち5%以上脂肪が蓄積した状態

★アルコール性脂肪肝 → アルコールの摂取量を減らす
ビール 750ml
日本酒 1合半
ワイン グラス2杯半
ウイスキー ダブル1杯半
女性はこの2/3量
以上でアルコール性
以下で非アルコール性

★非アルコール性脂肪肝 ↓

・血液検査、画像検査で自分の状態を知る

・避けるもの

ラード、バター、植物油脂、マーガリン、ショートニング
果糖を含む清涼飲料水、野菜ジュース、栄養ドリンク
過度の糖質、糖質オフと書かれたもの
夜遅くの食事(夕方少し食べておく)、冷たいもの
ダイエットを謳う健康食品やサプリメント

・取り入れるもの

よく噛んで食べ、腹八分目を心がける
朝食昼食はたんぱく質をしっかりと摂る
青魚や緑黄色野菜を積極的に摂る
有酸素運動(ジョギング、ウォーキング、水泳など)週3~4回30分以上
関節に負担をかけないトレーニングやヨガ、深呼吸

かんたん薬膳♪

春菊の白和え

材料(2人分)

豆腐	100g
春菊	人参の倍量
人参	3cmくらい
砂糖	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
白だし	小さじ1
すりごま	大さじ1
かつお節	少々

1. 人参はせん切り、春菊は3cmの長さに切る。
2. お湯を沸かし、人参を2分茹で、その上から春菊も30秒ほど茹で、冷水にさらし、絞る。
3. ボウルに豆腐を入れ潰し、Aを混ぜてから2を和えてできあがり