

## 脂肪肝とは

脂肪肝とは、肝臓、とくに肝細胞の中に中性脂肪が蓄積された状態です。

肝臓は吸収された栄養分などから中性脂肪をつくる大切な働きをしています。中性脂肪は人間が生きるための大切なエネルギーで、肝臓はその一部を肝細胞の中に蓄えています。

さまざまな原因によって肝細胞内で使いきれなくなった脂肪がたまると脂肪肝になります。つまり使われるエネルギーに比べ、作られた中性脂肪が多いのです。

病理学的には「顕微鏡による標本観察において、100個の肝細胞中に30%以上の脂肪空胞が認められる場合」といわれています。

脂肪肝は比較的若い方にも多い病気です。脂肪肝自体はすぐに生命にかかわるような重大な病気ではありません。

しかしアルコールが主な原因となっている人は、慢性肝炎から肝硬変症まで進行する場合があります。またアルコール類を飲用しない人でも、まれに肝硬変症になるケースもあります。脂肪肝が起こるような状態は糖尿病・高脂血症・高血圧などの生活習慣病をもたらす危険な状態に近づいています。動脈硬化や心筋梗塞などを引き起こす原因にもなります。

## 脂肪肝——原因

脂肪肝の主な原因には「**肥満**」「**アルコール**」「**糖尿病**」があります。

中性脂肪の原料である脂肪・糖分・アルコールなどの摂りすぎなのです。この中で「肥満」と「アルコール」が脂肪肝になる原因では70%を占めています。

メタボリックシンドロームに該当するような人も、危険が高いことを十分認識してください。

### ●肥満

食べすぎや偏食による栄養の摂り過ぎで、余分な脂肪が肝臓に蓄積され発症します。

### ●アルコール

アルコールの摂り過ぎは摂取カロリーの増加だけでなく、

アルコール自体が「脂肪酸」となって肝臓に蓄積され中性脂肪に変化します。

### ●糖尿病・内分泌異常

代謝異常によって脂肪肝が引き起こされます

### ●薬剤

抗生物質やステロイド剤を長期間に服用することで発症することがあります。

しかし飲酒をしないからといって脂肪肝にならないとは限りません。

心配されるのは「**非アルコール性の脂肪肝(NAFLD)**」です。原因は脂肪肝を刺激する活性酸素によるストレスによる過食や運動不足です。これにより肝臓に強い脂肪沈着があらわれて、活性酸素や異常なサイトカインによる炎症が起こるためです。

この非アルコール性の脂肪肝が危険なのは、進行した場合には「**非アルコール性脂肪性肝炎(NASH・ナッシュ)**」といわれる病気へと進む可能性があることです。最近では新しい生活習慣病として関心が高まっています。

「非アルコール性脂肪性肝炎」の患者は肥満・高血糖・高トリグリセリド血症・高コレステロール血症になっている中高年の女性に多くみられるようです。脂肪肝の人の約 10 パーセントが、この「非アルコール性脂肪性肝炎」に該当するともいわれています。

## 脂肪肝——症状

初期に自覚症状・痛みはほとんどありません。このため 会社の健康診断の血液検査や超音波検査で偶然に発見される場合がほとんどです。

症状が進行すると、食欲不振・お腹の膨満感・右上腹部に痛みを感じるなどの一般的な肝臓病の症状があらわれます。さらに進行すると全身の倦怠感・黄疸・胸焼け・上腹部の痛みなどの症状が強まってきます。

## 脂肪肝——検査・診断

### ●肝機能検査

肝機能検査を行って肝臓に炎症などの異常がないかを診断します。

他の病気の有無を確認するためにも必要です。GPT 値が高くなるのが一般的な特徴ですが、アルコール性の場合には  $\gamma$ -GPT も高値になります。※GPT の基準値:6~37(U/l)

### ●超音波・腹部CT検査

超音波検査(エコー)では脂肪肝は健康な肝臓より白く光って描出されます。

一般的には右の腎臓と対比させ腎臓よりも肝臓が白く描出されるようなら脂肪肝です。

腹部CT検査(コンピューター断層撮影)では超音波検査とは異なります。

CT値は低く色調は暗くなり脾臓との濃度差は逆転します。CT値の正常値は 60 位ですが、脂肪肝の場合は 50 以下となり、数値が低くなるほど程度が強いこととなります。

## 脂肪肝——治療法

治療法としてもっとも大切なポイントはアルコールを禁止し、適切な運動をすること。肥満の方はダイエットなどで体重を減らすことが重要です。

一般的に食事療法と運動療法が基本となります(ただし薬剤などによる特殊な原因は別になります)。

### ●食事療法

1日に必要な摂取カロリーは一般的な成人で約 1600 カロリーになります。さらにバランスの良い食事を心がけること大切です。タンパク質・食物繊維・各種ビタミン・糖質・脂質をバランス良く摂取してください。ただし脂肪肝の程度が強い人の場合には、糖質と脂質は控える必要があります。

### ●運動療法

カロリーを消費する運動療法を行います。

一般的なおすすめ運動療法は、1日1万歩以上の歩行(散歩)や長く続けられる水泳などです。短時間で汗をかく運動では、体の脂肪はほとんど消費されません。運動は食事の2~3時間後に始め、30分以上の運動をするようにしてください。

## 脂肪肝——予防・対策・改善

- ◇アルコール摂取を禁止する(または減らす)
  - ◇肥満を予防する(ダイエットし、標準体重を保つ)
  
  - ◇脂肪分を控える
  - ◇糖質を控える
  
  - ◇蛋白質をしっかり摂る(魚や大豆・卵など)
  - ◇ビタミンとミネラルをしっかり摂る
  
  - ◇適度な運動を長く続ける
- これらのことを毎日実行し、予防・対策・改善を心がけてください。