

脂肪肝

54-3 消化器科・肝胆膵内科（教授）土島 睦

1. 日本人の約 4 人に 1 人が脂肪肝

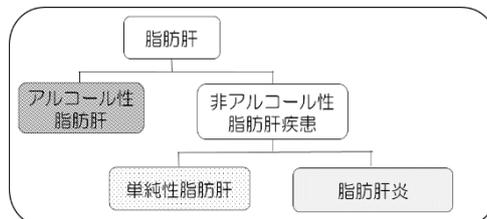
肝臓に中性脂肪がたまりフォアグラ状態になっている肝臓を脂肪肝といいます。脂肪肝は過去 10 年間で 2 倍以上に増加しており、30 歳～70 歳代に多く、男性では 40 歳前後、女性では 40 歳代以降の中高年で、特に男性に多くみられます。食事で摂った脂質は小腸で脂肪酸に分解され肝臓に送られます。脂質や糖質の取りすぎ、さらに運動不足の場合にはエネルギーとして使われなかった脂肪酸やブドウ糖が中性脂肪として肝臓に蓄えられ、肝臓に障害を起こします。



健診受診者における脂肪肝の割合

2. 脂肪肝の種類

脂肪肝には大きく分けて 2 つの種類があります。1 日ビール（中瓶）2 本以上、日本酒で 2 合以上飲むとなるアルコール性脂肪肝とアルコールをあまり飲まない（ビール 400ml 未満、日本酒で 1 合未満）でなる非アルコール性脂肪肝疾患（NAFLD）です。NAFLD はさらに 2 つに分かれ、たんに中性脂肪がためっているだけで、肝機能障害が軽度の単純性脂肪肝と炎症を起こし、肝臓に強い障害を起こす非アルコール性脂肪肝炎（NASH）があります。NASH を放置すると肝硬変、肝がんへと進行することが知られています。



脂肪肝の種類

3. 脂肪肝の原因

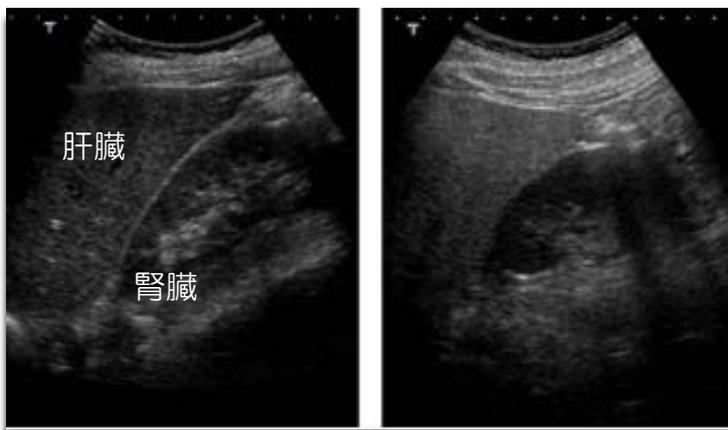
飲酒の他に肥満、糖尿病、脂質異常症などでも脂肪肝がおきます。このような人たちは血糖を下げる作用のインスリンの効き具合が悪くなっており、肝臓に脂肪がたまりやすくなっています。他に薬物、妊娠、小腸手術後で脂肪肝になることがあります。

4. 症状と血液検査

脂肪肝には痛みなどの自覚症状がないため、肝臓に異常があっても気付かず、異常に気付いたときには病気がかなり進んでいることがあります。よって健診を受け、肝機能検査を行うことが大切です。

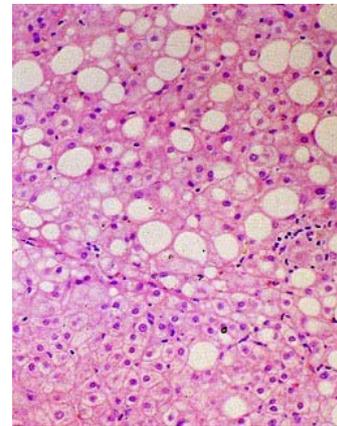
血液検査では AST(GOT)、ALT(GPT)、 γ -GTP、コリンエステラーゼ (Ch-E) に異常がみられます。この他に血糖、総コレステロール、中性脂肪も高くなってきます。

血液検査の他に腹部超音波検査や肝生検の検査を行い診断します。



腹部超音波検査

左は正常肝で右は脂肪肝です。腎臓と比べ肝臓は白く、ギラギラしています。



肝生検

丸い白い塊が脂肪です。

5. 治療

脂肪肝の原因が飲酒であれば節酒か禁酒をします。肥満が原因であれば1日の摂取カロリーを制限したりして減量に努めます。また、適度な運動（有酸素運動）も必要です。有酸素運動ではウォーキングがお勧めで、ダイエット効果、肺機能のパワーアップ、血圧の安定、ストレス解消など様々な効果があります。無理なダイエットや偏った食事は脂肪肝を悪化させることもあり、バランスの良い食事をとることや十分な休養と睡眠も大切となります。