

健康だより

＜脂肪肝とは～肝臓の肥満症＞

健康な肝臓には 3%を少し超える程度の脂肪が含まれています。
脂肪を他の物質に変えて利用したり、エネルギーに変える働きがありますが、これが10%以上になった場合「脂肪肝」といいます。肝臓に中性脂肪がたまった状態で、肝臓の肥満症です。
脂肪肝になっても、ほとんど自覚症状がなく、健康診断の超音波検査で指摘されます。ふつう脂肪がたまっただけの脂肪肝の多くは進行しない良性の病気ですが、脂肪肝から肝臓に炎症が起きて「脂肪肝炎」を発症すると「肝硬変」や「肝がん」に進む危険性があります。
飽食時代の背景として、成人男性の 5 人に一人に脂肪肝があるといわれ、その一部には肝炎が持続して肝硬変へ進行する「非アルコール性脂肪肝炎(NASH)」が増加しています。

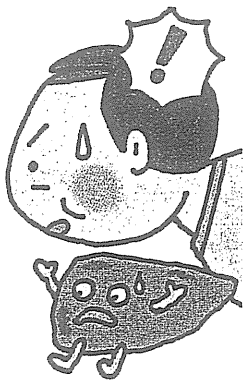
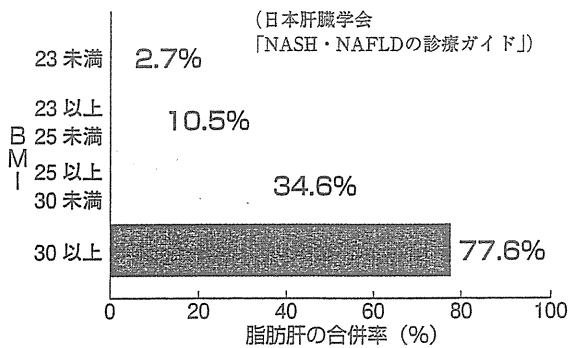
＜脂肪肝の原因＞

肥満とアルコールの飲みすぎが大きな原因です。

● 肥満

エネルギーの過剰摂取や運動不足が原因で、肝臓に中性脂肪がたまります。
肥満度が高いほど、脂肪肝を持つ人が多くなります。

●肥満と脂肪肝

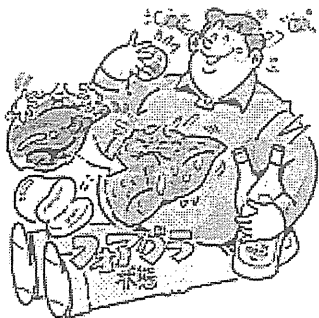


生活習慣の乱れや、生活習慣病が原因で起こるメタボリックシンドロームの要素である「肥満」「糖尿病」「高血圧」「脂質異常症」が原因で、内臓脂肪が過剰に蓄積されると、炎症を起こす物質が分泌され、肝臓に炎症や繊維化を起こします。

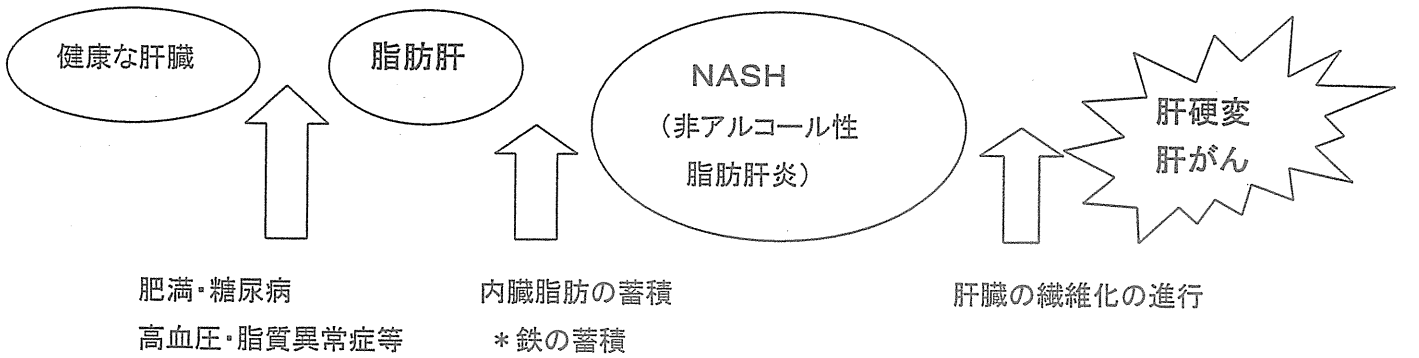
● アルコール

大量のアルコールを飲むと、アルコールを代謝するのに大量の酸素が必要となって酸素不足となり、また「アセトアルデヒド」という毒性の強い物質が産生され肝臓が障害されます。
さらに脂肪の代謝が悪くなり、中性脂肪が貯まります。お酒を飲む時に食べる高蛋白、高脂肪の食べ物も脂肪肝を進めているようです。
アルコール性肝障害の人は、肝臓の繊維化が進むため肝硬変に進行しやすいです。

また、アルコールを飲まなくても、メタボリックの進行で脂肪肝や脂肪肝炎を発症する人が増えています。



＜脂肪肝・脂肪肝炎＞



*鉄は本来体に必要なものですが、肝臓に過剰に蓄積すると、肝細胞を障害して炎症や繊維化を起こしたり、肝がんの原因となったりします。NASHの人の約 4 割は肝臓に鉄が過剰に蓄積しています。

＜脂肪肝・脂肪肝炎の予防＞

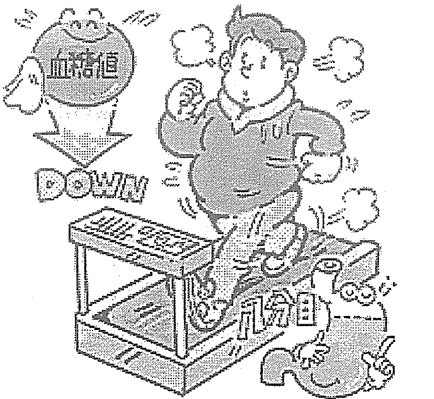
● メタボリックシンドロームの予防

食事や運動で体重をコントロール

NASHは、メタボリックシンドロームが肝臓に現れたものといわれています。

● アルコールを飲み過ぎない

● 運動不足にならないようこまめに体を動かす



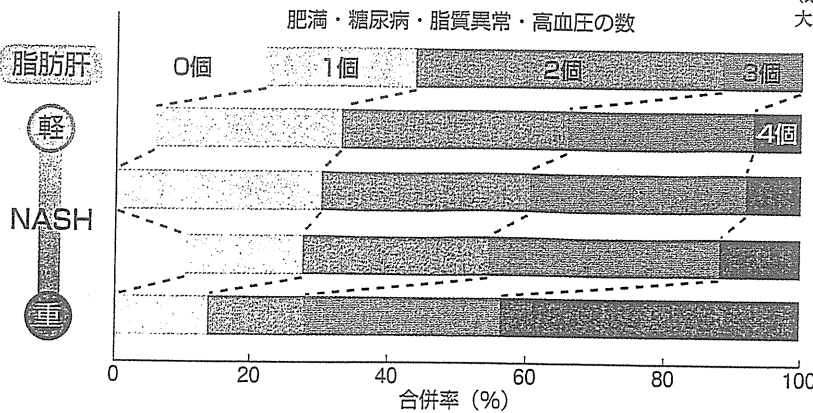
脂肪肝の 1～2 割は、NASHへと進行します。

NASHの発症を予防するには、その前段階である脂肪肝の状態では生活習慣を改めることが最も大切です。

健康診断で脂肪肝を指摘されたら、詳しい検査を受けて自分の状態を知り、進行する原因を取り除いていくことが大切です。

●NASHを進行している人ほど生活習慣病を多く合併しやすい

●脂肪肝、NASHと生活習慣病



(京都府立医科大学消化器内科、大阪府済生会吹田病院のデータより)

非アルコール性の脂肪肝やNASHのある人が、肥満や糖尿病、脂質異常、高血圧のうちいくつ合併しているかを調べた結果。NASHが進行するほど、合併する個数も合併率も増えている。