

## 脂肪性肝疾患

肝臓の働きを低下させる原因としては、従来よりB型肝炎やC型肝炎などのウイルス型肝炎、アルコール、薬によるものが主でした。しかしながら、近年の食生活習慣の変化や運動不足により、脂肪肝による肝機能障害の頻度が増加しています。

### 1．脂肪肝とは

脂肪肝とは、文字どおり肝臓の中に中性脂肪が過剰に溜まった状態をいいます。肝臓は体の中のコンビナートとして休むことなく働いていますが、その役割のひとつに中性脂肪をエネルギーに変える働きがあります。そのため、肝臓には普段でもその重さの3~5%くらいの脂肪が溜まっていますが、これが30%以上になった場合に「脂肪肝」と呼ばれます。

### 2．脂肪肝の原因

脂肪肝は、肥満、アルコールや糖分の摂り過ぎによるエネルギーの過剰、糖尿病、運動不足などが原因でおこってきます。血液検査では、GOT(AST)とGPT(ALT)、 $\gamma$ -GTPなどが上昇します。年代では30~70代に多く、男性では40歳前後、女性では40代以降の中高年に多発しています。アルコールの飲み過ぎが原因で肝臓に中性脂肪がたまったアルコール性脂肪肝の人は、肝臓の線維化が進む(硬くなる)ため、肝硬変に進行しやすくなります。

### 3．脂肪肝の診断

通常は健康診断で血液検査を行い、異常が疑わしい場合に、腹部超音波検査(エコー)やCT検査(コンピューター断層撮影)を行います。エコーによる脂肪肝の検査では、モニター画面にキラキラと白く輝く肝臓が映りますので、判定は簡単につきます。また、CTでは脂肪肝の人の肝臓は全体に大きく腫大し、正常と比べると黒っぽくなるのが特徴です。

### 4．脂肪肝と言われたら

脂肪肝のある人は、動脈硬化を引きおこし、高血圧症など他の生活習慣病を合併しやすく、心臓病や脳卒中の危険性も高い場合が多いため、健康的なライフスタイルを心がける必要があります。アルコールは適量飲酒(日本酒換算で

1合程度)にとどめ、肥満があれば食事療法を行い、有酸素運動を心がけるようにします。

## 5. 特殊な脂肪肝

脂肪肝の大きな原因の一つにアルコールが挙げられ、肝硬変に進展しやすいことは既にお話しましたが、近年アルコールを飲まない人でも、アルコール多飲者と同じような組織所見、経過をたどる人がいることが分かってきました。これは非アルコール性脂肪性肝炎（NASH）と呼ばれ新しい生活習慣病として注目されています。NASHは、脂肪肝にさらなる過食や運動不足により肝臓に強度の脂肪沈着がおこり、肝臓に炎症が持続しておこる進行性の病気です。NASHは肥満、高血糖、脂質代謝異常症を有する中高年女性に多いようです。10年後に10%は肝硬変へ進行すると言われていています。したがって、たかが脂肪肝とあなどることなく、早めに生活習慣を見直すことが必要です。

肝臓は沈黙の臓器といわれています。それは、肝臓は再生能力に優れ、ダメージを受けても残った正常細胞が余分に働き機能を維持するからです。そのため肝臓に多少異常があっても自覚症状がないために気付かず、症状が出たときには病気がかなり進んでいることがあります。定期的に健診を受け、肝臓の数値をチェックしたり、腹部超音波検査を受けることが重要です。