

# クリニックレポート



## 今月の話題：脂肪肝

新年あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願いいたします。

今月は脂肪肝についてです。脂肪肝とは肝臓の細胞に中性脂肪が過剰にたまっている状態です。生活習慣の改善を行わずに脂肪肝が進むと、肝硬変や肝臓がんへ進行する危険があります。肝臓がんの2割は脂肪肝が原因と言われています。

### <脂肪肝の種類>

#### アルコール性脂肪肝

お酒の飲みすぎが原因。  
肝臓はアルコールの処理を優先するため、脂肪の分解が後回しになり、脂肪肝になる。



アルコール性慢性肝炎、アルコール性肝硬変、肝臓がんへ進行する危険がある。

#### 非アルコール性脂肪肝

飲酒量に問題はなくても、食べすぎ、運動不足、肥満、急激なダイエットが原因で起きる。  
肝臓で処理しきれなかった脂肪が肝臓にたまって、脂肪肝になる。



#### 非アルコール性脂肪肝炎(NASH)

非アルコール性脂肪肝の10～20%の人が、非アルコール性脂肪肝炎に進む。放置した場合5～10年後に、5～20%の人は肝硬変に進行する。その後肝臓がんへ進行する危険がある。

#### 単純性脂肪肝(NAFL)

肝臓に脂肪がたまっているだけで肝炎に進行しないが、放置すると血液の中に脂質が増加して、動脈硬化の原因になる。

### 生活習慣改善のポイント

- ◆アルコールは控える（控えるのが難しい場合は週2日以上休肝日を設ける、飲酒量を減らす）。
- ◆肥満の場合は、食事、運動により適度なペースで減量する（1か月1～2kg）。（現在の体重の7%の減量で脂肪肝が改善されると言われている。）
- ◆適度な筋力トレーニング（スクワットなど）：筋肉は肝臓の働きを助ける。
- ◆有酸素運動（早歩きや自転車こぎなど）：筋トレの後に有酸素運動をすると効果的。



#### ～食事～

- 一日3食摂る、夕食は控えめに。腹八分目を心がける。
- 脂質の摂りすぎに注意する（バター、肉の脂身、揚げ物、菓子パンなど）。
- タンパク質、食物繊維（野菜、きのこ、海藻、こんにゃく、豆類など）が不足しないよう気を付ける。
- 野菜、タンパク質から食べる、炭水化物（ご飯、パン、麺など）はその後に食べる。
- お菓子、果物の摂りすぎに気を付ける。
- 水分は無糖のものを心がける。



参考：厚生労働省 eヘルスネット、日本消化器病学会