

要注意！脂肪肝

脂肪肝は“生活習慣病”

もともと肝臓では体のエネルギー源となる栄養素を脂肪に変換してため込む働きがあります。しかし、使うエネルギーよりも作られた脂肪のほうが多いと、肝細胞に脂肪がどんどんたまっていきます。このように脂肪が蓄積し、全肝細胞の30%以上が脂肪化している状態を『脂肪肝』といいます。日本には、脂肪肝のある人が1000万人以上いるとされ、成人の約30%に脂肪肝があると考えられています。

■脂肪肝の原因

脂肪肝を引き起こす主な原因に、「食べ過ぎ」と「運動不足」があります。ご飯やパンなどの炭水化物（糖質）が多い食品をとると、肝臓は炭水化物が分解されてできたブドウ糖をグリコーゲンに加工して、肝臓の中にためます。このグリコーゲンは、しばらく使われないと脂肪に変わり、そのまま肝臓内にたまります。そのため、食べ過ぎや運動不足によってグリコーゲンが余ってしまうと、やがて脂肪肝につながるのです。

「お酒の飲み過ぎ」も脂肪肝の原因になります。お酒を多く飲むと、肝臓はアルコールの処理を優先するため、食べ物からとったブドウ糖の加工が後回しになり、脂肪としてため込まれてしまうのです。

肥満も、脂肪肝の大きな原因です。特に問題となるのが、胃や腸など内臓の周りに脂肪がたまる「内臓脂肪型肥満」で、おなか周りだけでなく、肝臓にも脂肪がたまりやすくなります。内臓脂肪型肥満は中年男性に多いため、脂肪肝も中年男性に多くみられます。ただし、女性の場合も、閉経後は内臓脂肪が増えやすくなるため、注意が必要です。また、肥満がないようにみえるのに、脂肪肝があるケースも少なくありません。これは、内臓脂肪は多くても皮下脂肪が少ないために、体型的には痩せてみえる、いわば“隠れ内臓脂肪型”であり、脂肪肝がある可能性が考えられます。そのほか、脂質異常症や糖尿病、高血圧などの生活習慣病がある人も脂肪肝になりやすいことがわかっています。



■肝臓がんにつながり、
動脈硬化も進める

脂肪肝が起こっているのをそのままにしていると、肝臓が次第に線維化して硬くなっていき、およそ10年で約2割が「肝硬変」に進むと考えられています。肝硬変に進むと「肝臓がん」を発症しやすく、肝臓がんの約2割は脂肪肝が原因で起きており、今後この割合は増えていくと考えられています。

また脂肪肝が進むと、肝臓の中にためられなくなったブドウ糖が血液中に増えて、血管を傷つけ、動脈硬化を進行させます。脂肪肝のある人は、心筋梗塞や脳卒中、腎臓病などの発症リスクが、脂肪肝のない人の約2倍にもなるのです。そのため、早期に発見し、進行させないための対策をとることが大切です。

当てはまる場合は脂肪肝に注意

脂肪肝の主な原因には、下記のようなものがある。1つでも当てはまる場合は、脂肪肝になる可能性が高いと考え、注意しましょう。

- いつも食べ過ぎている気がする
- 運動不足
- 内臓脂肪型肥満がある

男性：腹囲85cm以上
女性：腹囲90cm以上

- 痩せているが、甘いものやお酒が大好き
- 脂質異常症、糖尿病、高血圧などの生活習慣病がある



検査で“危険な脂肪肝” を見極める

脂肪肝は、ほとんどの場合、自覚症状がないので、早期発見のためには健康診断などの検査を受けることが欠かせません。

健康診断の検査には、肝機能を示すALT、AST、 γ -GTPという3つの項目があります。そのうち1つでも基準範囲より値が高い場合は、二次検査を受けましょう。肝臓の線維化が進んでいることがわかった場合は、より精密な画像検査を受けることになります。

その結果、線維化がさらに進んでいることがわかった場合には、体の外側から肝臓に針を刺して組織の一部を採り、顕微鏡で調べる肝生検が必要になります。肝生検を行うのは、脂肪肝が「危険なタイプ」かどうかを見分けるためです。

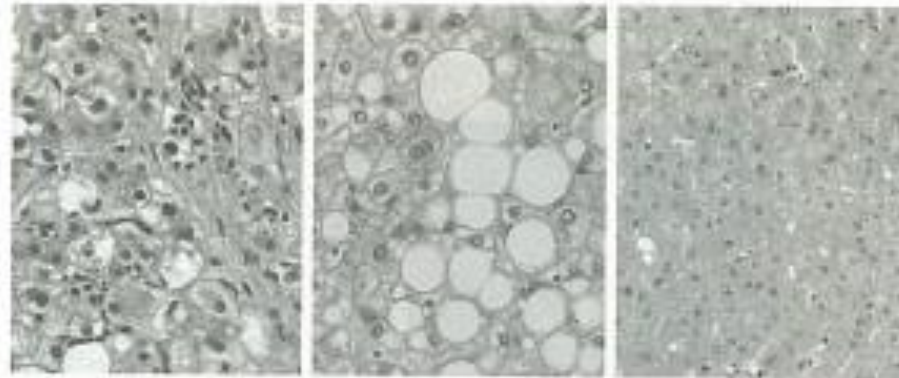
脂肪肝は、大きく2つのタイプに分けられます。単純性脂肪肝（NAFL）は、肝臓に脂肪が過剰にたまっているだけでそれほど危険ではありません。これに対して、脂肪肝炎（NASH）では、肝臓内の脂肪の蓄積に加えて、慢性的な炎症が起こっており、危険なタイプといえます。

血液検査や画像検査では、この2つのタイプを見分けることができないため、肝生検を行って脂肪肝のタイプを見極めます。

NASHは、肝硬変に進行しやすく、一般に10～25年、早ければ数年で肝硬変に進行します。そのため、NASHがあるとわかった場合は、早急に対策に取り組む必要があります。

●肝臓の組織の様子

NAFLがあると、肝臓の細胞のあちこちに、脂肪がたまっている白い部分がみられる。NASHがあると、白い部分のほかに炎症がある部分（黒い点）も多くなる。健康な場合は、白い部分や黒い点はほとんど見られない。



NASHがある肝臓

NAFLがある肝臓

健康な肝臓

脂肪肝の改善には 生活習慣の見直しが必要

脂肪肝は生活習慣と関りが深いので、脂肪肝のタイプにかかわらず、肝硬変に進むのを抑えるためには、**生活習慣を見直して改善**することが大切です。

食べ過ぎ・運動不足・肥満が原因の場合は、バランスのよい食事を取り、適度な運動を行うことが基本となります。お酒の飲み過ぎが原因の場合は、お酒をやめるのが原則ですが、難しい場合は、「まずは週2日の“休肝日”を設ける」などで少しずつ飲酒量を減らしたり、必要に応じて、飲酒欲求抑制薬を使うこともあります。

運動は、無理なく続けられることが重要です。ウォーキングや自転車こぎなどの有酸素運動がよく勧められますが、最近、筋力トレーニング（筋トレ）にも脂肪肝を改善する効果があることがわかってきました。筋肉にはアンモニアの分解やブドウ糖の貯蔵など、肝臓と同じような働きもあります。筋トレで筋肉量を増やすことで肝臓の機能の一部が筋肉で補われるため、肝臓は脂肪の処理を行えるようになるのです。

肥満がある場合は減量が必要ですが、急激な減量はリバウンドにつながります。1か月に2～3kg減らすことを目標に、無理のないペースで行うと、肝臓の脂肪が減りやすくなります。また、NASHがある場合、体重が7%以上減ると、肝臓の炎症が治まると考えられています。

次ページも生活習慣の改善の参考になさって下さい

食事

腹八分目が基本

食べたものの多くがエネルギーとして消費され、肝臓に脂肪がたまりにくくなる。

甘いものは控える

甘いものをとり過ぎると体に脂肪がつきやすくなる。飲み物は水、緑茶、麦茶など無糖のものを選ぶようにする。



夜の食事は控えめに

1日3食を守り、特に朝はしっかり食べる。夜に食事を多くとると、エネルギーを消費しきれず、肝臓に脂肪がたまりやすくなる。夕食は控えめにし、夜食はとらない。

運動

無理のない範囲で筋トレをする

スクワット、腹筋運動、腕立て伏せなど、自分を取り組みやすい筋トレを、無理のない範囲で行う。



有酸素運動を日常生活に取り入れる

ウォーキングや自転車こぎなどのほか、ふだんから意識して「早歩き」をするなど、日常生活のなかに運動の習慣を取り入れるようにする。