



# News Letter

第8号:発行日 平成23年12月22日

## 脂肪肝ってなぁに？

検診結果でよく聞く「脂肪肝」。

良性の疾患だからといってあまり気にしない方も多いでしょう。しかし、たかが脂肪肝と侮っていると、脂肪肝から脂肪肝炎、さらには肝硬変・肝がんなどに移行することもあります。

脂肪肝は、いまや国民の3人に1人が潜在的にかかっているといわれており、生活習慣病の一つといえるものです。実際、昨年2010年度の当協会による統計でも腹部超音波による検査で脂肪肝と診断された人は、全体の33%、男性の40%、女性の11%という数字が出ています。

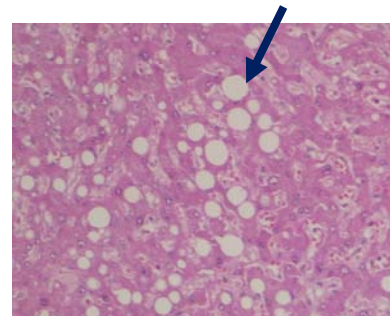
正しい知識と定期的な検査で、脂肪肝を改善することが重要です。

### ➤ 脂肪肝とは

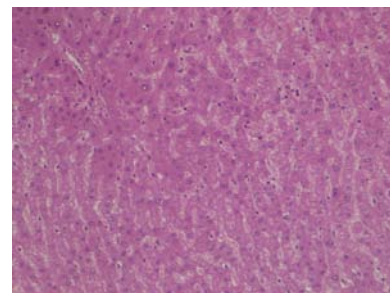
皮下や内臓に中性脂肪がたまると肥満になります。脂肪肝とは肝臓に中性脂肪が過剰に蓄積され、肝臓が腫れている状態のことをいいます。

健康な肝臓でも3~5%の中性脂肪を含んでいますが、10%を超えた場合に脂肪肝といわれ、病理学的には肝細胞を顕微鏡で観察した時に、100細胞中30%以上に脂肪空胞が認められる状態をいいます。

脂肪肝になっている組織を顕微鏡で見ると、肝細胞内に球状の脂肪が異常に増えているのがわかります。



【 脂 肪 肝 】  
顕微鏡で見た脂肪肝。  
矢印の白い部分が中性  
脂肪のたまった部分。  
(脂肪空胞)



【 健 康 な 肝 臓 】  
肝臓の細胞が赤っぽく、  
大きさがほぼ同じに見  
える。



### ➤ 原因

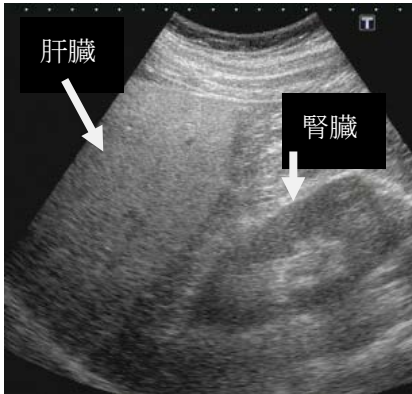
脂肪肝の主な原因は、「アルコール」「肥満」「糖尿病」「脂質異常症」といわれています。アルコール性脂肪肝が減少傾向にある中で、むしろ警戒が必要とされてきているのが、アルコールを飲まない人でも肥満等の生活習慣病やメタボリック症候群が原因で起こる「非アルコール性脂肪肝」(NAFLD)です。

アルコールが原因ではない脂肪肝の10%~20%に、肝臓に壊死・炎症・線維化が起こる「非アルコール性脂肪肝炎(NASH)」が発症することがあるといわれており、さらにそのうちの10%~20%に肝硬変、肝細胞がんに進展する例があることが最近、報告されています。脂質や糖分の多いバランスを欠いた食生活や運動不足による、内臓脂肪の増加が原因と考えられています。

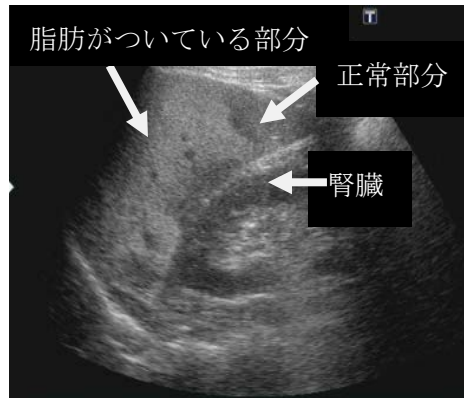
## ➤ 症状・検査

脂肪肝・非アルコール性脂肪肝炎（NASH）に特有の症状はなく、無症状のこともめずらしくありません。気付いた時には肝硬変まで進んでいた・・・ということにならないためにも、定期的に検診で腹部超音波検査や、血液検査で肝機能や脂質の数値をチェックすることが必要です。

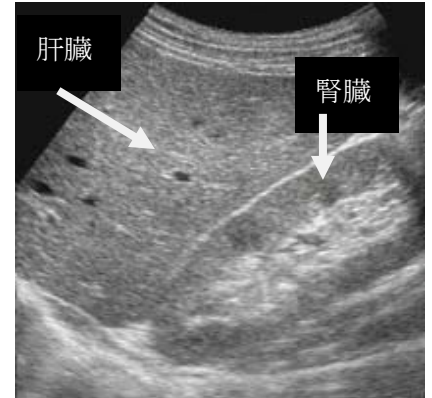
### 腹部超音波検査により脂肪肝と診断された例



【 脂 肪 肝 の 状 態 】  
腎臓に比べて肝臓が白く見える。



【 正 常 肝 と 脂 肪 肝 が 混 在 し た 状 態 】  
白い部分と黒い部分がまだら状に存在している。



【 正 常 な 肝 臓 】  
肝臓と腎臓が同じコントラストに見える。

## ➤ 脂肪肝を改善する方法

脂肪肝は、生活習慣等を改善することによって、元の状態に戻ることができます。

脂肪肝炎や非アルコール性脂肪肝炎（NASH）に進行する前に改善することが重要です。

### ◆アルコールの摂取量

- ・脂肪肝にはならないと推定される1日のアルコール量は、ビールで中瓶（500ml）、日本酒で1合相当であり、いわゆる適正飲酒量に控える。



### ◆食生活の改善

- ・低カロリー・低脂肪食でバランスの良い食事を心がける。
- ・蛋白質は肝機能の改善に不可欠なので、不足しないように気を付ける。
- ・抗酸化作用のあるビタミンEを積極的に摂る（肝臓の線維化が改善される）。



### ◆運動

- ・運動は内臓脂肪を減らすと共に、血圧や血糖、脂質の状態も改善する。あまり激しい運動は逆効果になるので水中ウォーキングや軽く汗ばむ程度のウォーキングを1日20分以上、週3回程度行う。



### ◆内服

- ・糖尿病や高血圧などの生活習慣病がある人は、かかりつけ医をつくり、薬物治療を行う。



急激なダイエットは、リバウンドに結びついたり、逆に脂肪肝を悪化させたりと、良い結果を生みません。

3ヶ月で現在体重の5%くらいの着実な減量を心がけることで、脂肪肝の改善に結びつきます。



今後もニュースレターを発行し、皆様の健康管理に少しでも参考になればと思います。ぜひ皆様からのご意見、ご感想をお寄せください。今後もこのニュースレターやホームページ等を通じ、役立つ情報を発信してまいります。今後ともよろしくお願いいたします。

財団法人早期胃癌検診協会 事務局  
Tel.03-3668-6801 / E-mail: mail@soiken.or.jp