

## 我が国の成人の4人に1人は脂肪肝！

## たかが脂肪肝？されど脂肪肝！

健診の季節です。みなさんの肝機能はいかがでしたか？

近年では肝臓に脂肪が沈着した「脂肪肝」の患者が増えています。肝臓は体内では最も大きな臓器で、栄養素の代謝や貯蔵、有害物質の解毒など生命維持に欠かせない働きをしています。以前は脂肪肝の原因は「アルコール」となっていました。最近では飲酒習慣がなくても「脂肪肝」になる人が増えています。そして、脂肪沈着により肝臓がダメージを受ける「非アルコール性脂肪肝炎」と病態が進行する患者がいることが注目されています。そこで、今回は「脂肪肝」「非アルコール性脂肪肝炎」について宮下祐介先生に解説していただきます。



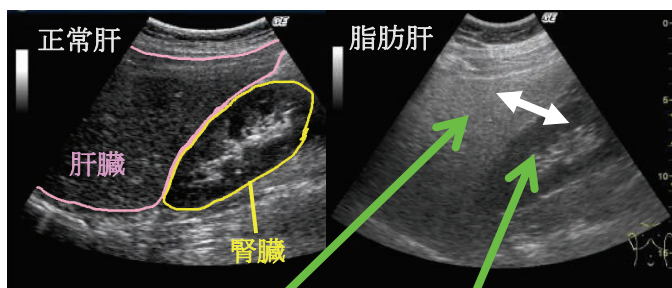
## ●脂肪肝ってなに？

脂肪肝とは肝臓の細胞に中性脂肪が沈着した状態です。肝臓には栄養を取り込んで、貯めて、分解する働きがあります。中性脂肪も肝臓へ運ばれていきます。習慣的な過剰飲酒や過食・運動不足による過栄養状態では、肝臓に運ばれる中性脂肪が過多となり、貯まってしまう中性脂肪が多くなります。

## ●脂肪肝を判断する検査

肝臓の細胞の3割以上に脂肪が沈着すると、腹部超音波検査やCT検査などの画像診断で脂肪肝と診断することが可能です。脂肪肝になると、肝臓は超音波検査では腎臓に比べて白く見えるようになり、CT検査では脾臓に比べて黒く見えるようになるため、比較的容易に診断可能です。

## ・超音波検査



肝臓が白っぽく光って見える

腎臓とのコントラストがはっきり

## ●原因の多くはアルコールか過栄養

脂肪肝の原因は、大きくアルコール性と非アルコール性に分けられます。アルコールが原因と考えられる基準は、飲酒量が「1日にアルコールを20g以上飲んでいる場合」です。

非アルコール性では、過栄養（運動不足や食習慣の乱れ）が最も多く、それに伴う肥満、糖尿病なども原因となります。逆に極端なダイエット（急激な体重減少）や栄養失調、また、薬剤が原因となることもあります。

- ①栄養・・・アルコール多飲、過栄養、栄養失調、急激な体重減少
- ②薬剤・・・ステロイド、タモキシフェン、Caチャンネル阻害薬
- ③代謝・・・肥満、糖尿病、脂質異常症、メタボリックシンドローム、妊娠などがあげられます。

## (参考) アルコール 20gの目安

ビール	5度	中ビン1本 (500ml)
日本酒	15度	1合 (180ml)
焼酎	25度	0.6合 (110ml)
ウイスキー	43度	ダブル1杯 (60ml)
ワイン	14度	1/4本 (180ml)
缶チューハイ	5度	1.5缶 (500ml)

## ●血液検査でわかる肝臓の障害

脂肪肝を指摘された場合、まずは肝機能に異常がないか(肝機能障害)を確認します。血液検査では、AST、ALT、 $\gamma$ -GTといった項目で肝機能を調べます。

AST、ALTは肝臓の細胞に含まれており、肝細胞が壊れた時に血液中に出てくる酵素です。その数値の高さは、肝障害(肝細胞の破壊)や肝臓の中でおきている炎症の激しさ(活動性)を反映しています。また、 $\gamma$ -GTはアルコール性肝障害や薬剤性肝障害で高くなりやすい酵素です。

肝機能に異常があれば、まずはB型肝炎ウイルス、C型肝炎ウイルスなどの肝臓病の可能性がないか、アルコールや薬剤などの肝機能に影響を与える要因の有無を確認します。

肝炎ウイルスや習慣的な飲酒、肝障害の原因となる薬剤がない状況であれば、**非アルコール性脂肪性肝疾患：NAFLD(Nonalcoholic fatty liver disease)**の可能性があります。

非アルコール性脂肪性肝疾患(NAFLD)と考えられる場合、約9割の人は病態がほとんど進行しない単純性脂肪肝といわれる状態で、約1割の人が進行性に肝臓の働きが悪くなる**非アルコール性脂肪性肝炎：NASH(non-alcoholic steatohepatitis)**といわれる状態と考えられています。

## ●自覚症状はなく、予後不良なNASH

NAFLDが単純性脂肪肝であるか、NASHであるかを血液検査や超音波検査などで判断することは困難です。しかし、NASHの人はAST、ALTが高値であったり、肥満、糖尿病、脂質異常、高血圧といったメタボリックシンドロームの複数を持っていることが多い傾向があります。

NASHは、ウイルス性肝炎やアルコール性肝炎と同様に、肝炎(肝細胞の破壊)から肝硬変(肝臓の繊維化)、肝臓がんというように病態が進行する可能性があります。肝硬変は血液検査、腹部超音波やCT検査などで診断が可能で、末期の状態となれば黄疸や腹水、意識障害などといった肝不全症状が出現します。しかし脂肪性肝炎の状態では特に自覚症状はありません。肝硬変へと進行してからその状態を改善することは不可能になってしまうため、脂肪肝を指摘され、肥満や糖尿病、脂質異常などがあれば積極的に治療を行い、NASHに進展しないようにすることが肝要です。

## ●生活習慣を見直し、肥満の改善を

脂肪肝を指摘され肥満の場合は、食生活の修正と運動療法で肥満を改善(BMI<23)することが重要です。さらに糖尿病、脂質異常、高血圧などが合併する場合は、それぞれの治療を行います。それらを行いながら、肝機能障害の有無、脂肪肝を適宜checkしていきましょう。

肝機能に異常はなく肥満でもなく糖尿・脂質異常症・高血圧もない状態であれば、バランスの良い食生活、適度な運動を心掛け、健診で肥満、肝機能異常の有無を確認しながら、年1~2回程度、腹部超音波検査で脂肪肝のcheckを行いましょう。

単純性脂肪肝であれNASHであれ、まずは、適度な運動・バランスのよい食事を心がけ、適正な体重を維持するよう生活習慣を見直すことから始め

## 体格指数BMIと標準体重の求め方

①あなたのBMIを計算してみましょう。

$$\text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)} = \text{BMI(kg/m}^2\text{)}$$

18.5未満	18.5~25	25以上
やせ	標準	肥満



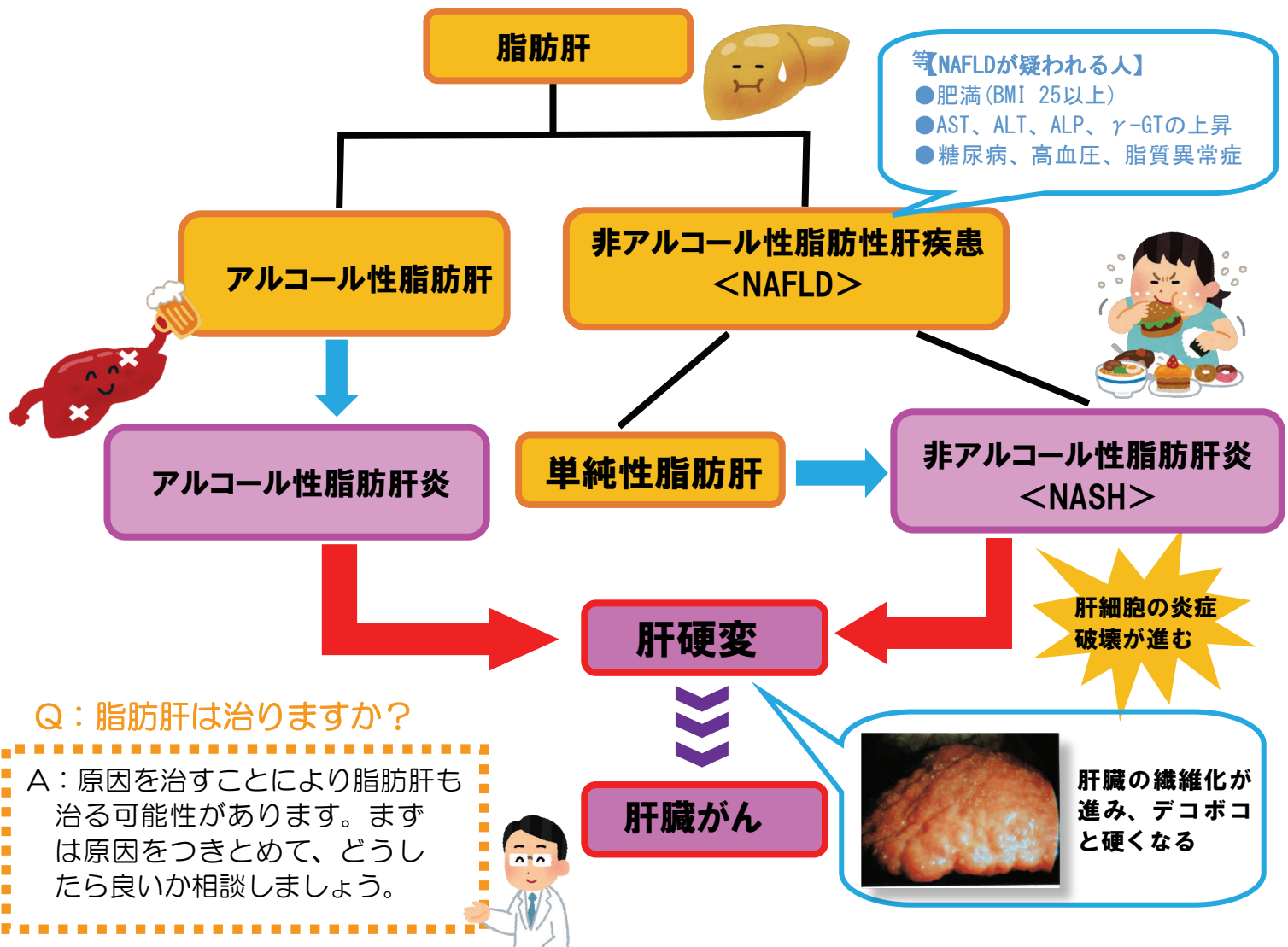
②あなたの標準体重は？

$$\text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22 = \text{標準体重(kg)}$$



**3ページ目「生活習慣チェック」で確認!**

# 脂肪肝は**肝硬変**や**肝臓がん**に進行する可能性があります



## 脂肪肝の内に**食事・生活習慣**を改善することが大切です

### 生活習慣チェック

- アルコールはほぼ毎日！  
ビール500ml以上。
- お魚より、断然脂っこいお肉が 好き。
- 揚げ物、炒め物など、こってりした料理が大好き。
- ごはん・パン・麺類など、炭水化物は必需品。
- コーラやジュースをよく飲む。コーヒーも砂糖入り。
- ケーキやまんじゅう、せんべい、お菓子が大好き。
- 果物大好き、毎日かかさずたっぷり。
- 野菜や海藻、キノコ類はあまり食べない。
- 食べるのが早いと人から言われる。
- 満腹まで食べないと気がすまない。
- 食べたらずぐ横になる。

### 解説

太る(身体に脂肪がつく)ということは、「消費エネルギーより摂取エネルギーの方が多し」ということ。揚げ物やお肉など脂っぽい料理はもちろんですが、炭水化物(糖質)もエネルギーとして余れば「脂肪として身体に貯えられる」のです。ですから、食事では糖質と脂質、アルコールの摂り方を見直し、身体を動かして消費エネルギーをあげることが大切です。左の『生活習慣チェック』で当てはまった項目があなたの改善ポイントです。急激に食事の減量だけを行うと、筋肉量を減らしリバウンドしやすい体質になってしまう可能性があります。日常生活の中で活動量を増やしなが、食事の量・内容を修正していきましょう。

# 人の歯は生涯動き続ける

歯は骨の中から生えているので、動かないように見えるかもしれませんが、実は生涯をとおして動き続けます。乳歯列や永久歯列が完成してから、思春期以降まで顎骨の成長が続き、持続的に歯の位置は変化していきます。さらに成人になり、生涯をとおして僅かではありますが、前方へ動いて行きます。このような歯の移動を「生理的な歯の移動」と言います。

若い時には問題なかった方が、年を重ねるにつれて徐々に咬み合わせが悪くなったと感じるのも、生理的な歯の移動が関与しており、咀嚼・嚥下・呼吸・発声などの運動や、成長・加齢変化により生じる歯並びや咬み合わせの変化が原因となります。

矯正治療による歯の移動の詳細は次回の永仁会だより36号でご紹介します！

## 8月1日より乳がん検診を実施しております

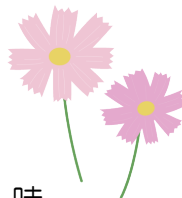


検診期間：平成30年8月1日（水）～平成30年11月30日（金）

対象者：30歳以上の女性（40歳以上は偶数年齢） ※年齢は平成31年3月31日時点

▼お問い合わせ先

医療法人永仁会 永仁会病院 医事課  
電話番号 0229-22-1527(専用回線)



▼お問い合わせ時間

月曜日～金曜日(祝日を除く) 午前9時30分～午前11時

## 働くパパ・ママを見に行こう♪ 8.18(土) 永仁会病院 キッズデイを開催

普段は見る事ができない手術室や厨房・病棟など、病院内を探検し、働くパパ・ママ・おじいちゃん・おばあちゃんのお仕事の見学をしました。また、上手な歯の磨き方講座やスポーツドリンク作りなども体験し、最後は皆で楽しく美味しくお弁当を食べました♪



院長先生と一緒に回診!?



手術台に乗ってみた!



スポーツドリンクを作ったよ♪



内視鏡ってすごい!

### 病院の実績

(2018年7月度)	月計	平均
外来患者数	3,304	132 (外来稼働日)
入院患者数	1,372	44.3 (1日あたり)
血液透析症例数	1,751	67.3 (透析稼働日)
入院平均在院日数		7.5
手術件数(合計)	55	

### ● 編集後記 ●

皆さん今回の脂肪肝特集如何だったでしょうか?記事にもありますように身近な疾患で、かくいう私もなったことがあります思わず真剣に見入ってしまいました。矯正歯科の特集も合わせ皆様様の健康に少しでもお役に立てる記事となりますよう今後も頑張っていります。

広報部会 田中