

脂肪肝について知る

脂肪肝は放っておいてはいけなない病気です

申込み・お問い合わせ
保健福祉課保健・介護グループ
総合福祉センター「ハピネス」
☎・☆4-33356



脂肪肝とは？

「脂肪肝」という言葉を聞いたことがある人は多いと思います。「脂肪肝」とはその名の通り肝臓に中性脂肪が蓄積した状態を表します。肝臓はエネルギーを蓄える機能を持つていて、飢餓状態にある時でもエネルギーを身体中に供給するために重要な働きをします。ただし、食べ過ぎや運動不足などにより摂取エネルギーが消費エネルギーを上回ると、使いきれなかった余分なエネルギーは、肝臓に中性脂肪として蓄えられます。

脂肪肝とは、肝細胞の30%以上に中性脂肪が蓄積した状態であり、現在、成人の4人に1人が「脂肪肝」と推定されています。脂肪肝は、放っておくと肝硬変や肝臓がんに行進してしま

う可能性ががあります。また、脳梗塞や心筋梗塞、さらに大腸がんや乳がんなど、肝臓以外の病気のリスクを高めます。

脂肪肝かどうかチェックするには？

腹部エコー検査により、脂肪肝かどうか確認することが出来ます。現在、病院に通院中の人は主治医にご相談ください。

また、血液検査の結果により、脂肪肝を予測することが出来ます。肝機能を表すALT(GPT)の正常値は29(IU/L)以下です。30(IU/L)以上であれば、脂肪肝を注意する必要があります。また、基準値内でも肥満や中性脂肪が高い人は脂肪肝の可能性がります。令和3年度に下川町で健

康診断を受けた人の結果をみると、ALTが30(IU/L)以上の人が全体の15%、ALTが20~29(IU/L)の人が全体の30%でした。また、そのうち腹囲が基準値より多い人(男性85cm以上、女性90cm以上)はALTが30(IU/L)以上の人のうちでは58%、20~29(IU/L)の人では40%の割合であり、腹囲が基準値より多い人は脂肪肝を注意してみたい必要があるといえます。

一方で、脂肪肝の人のうち約40%は肥満でないことも明らかとなっており、見た目は肥満ではなくても、脂肪肝の人もいます。大切なことは数値を見ていくことです。健康診断の結果を見直してみてください。健康診断を受けていない人は健康診断を受け数値を確認しましょう。

脂肪肝の原因は？

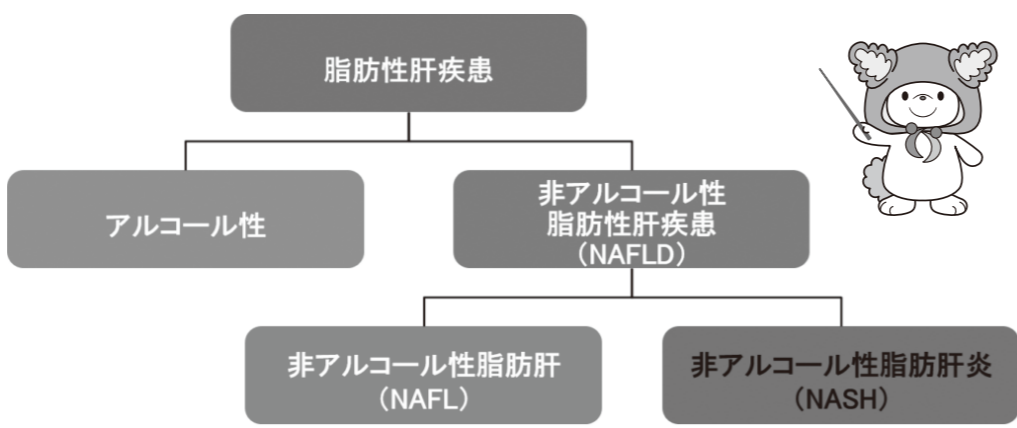
- ①肥満
内臓全体の脂肪量と肝臓の脂肪量は大きく関係します。
- ②アルコール
アルコールに含まれるアセトアルデヒドは、活性酸素を介して肝臓の細胞を傷つけます。さらに、アルコールは脂肪の分解を抑制し、肝臓に中性脂肪の蓄積を促します。
- ③インスリン抵抗性
インスリン抵抗性とは「インスリンの作用が十分に発揮できない状態」のことです。通常、食後は血糖を正常にしようとしてすい臓から血糖値を下げるホルモンである「インスリン」が分泌されます。しかし、さまざまな原因でインスリ

脂肪肝の種類

の体への効果が弱まることで、脂肪肝や2型糖尿病などを発症しやすくなります。インスリン抵抗性の原因としては、肥満、運動不足、高脂肪食や糖質の過剰摂取などがあります。

多量飲酒が肝臓に悪いこととは一般的に知られていますが、日本人の脂肪肝の原因で多いのは、飲み過ぎではなく食べ過ぎによるものです。これを非アルコール性脂肪性肝疾患と呼びます。

脂肪肝は、アルコール性と過剰な飲酒歴のない非アルコール性とに分類され、さらに非アルコール性は非アルコール性脂肪肝とその重症例である非アルコール性脂肪肝に分類されます。お酒をそれほど飲まない人でも過食や活動量の低下などから脂肪肝になる可能性があります。



肝臓は再生力の高い細胞です

肝臓は消化吸収後の栄養素の分解・合成、有害物質の無毒化を行うなど生命活動を営むうえで必要不可欠な臓器です。また、再生能

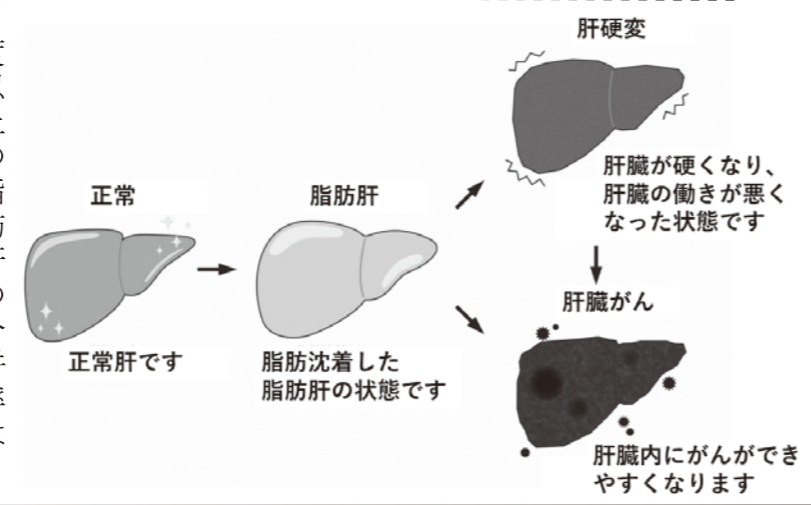
力の高い臓器であり、何らかの原因で傷ついても、修復し肝臓の機能を保とうとします。肝臓を切除して行う生体肝移植が可能なのも、肝臓が再生力の高い細胞であるためです。

線維化により肝臓が硬化します

肝臓は再生能力の高い細胞ですが、脂肪肝により慢性的にダメージを受けていると、しだいに再生が困難になっていきます。すると、肝細胞(肝臓を構成する細胞)が線維化(繊維組織が増殖し、組織が線維成分に置き換わり硬くなってしまいうこと)し、線維化した部分が増えると肝臓としての機能が果たせなくなっていくます。これが肝硬変であり、肝臓がんにつながる危険な状態です。

脂肪肝を改善するには？

脂肪肝の進行には、体重の増減が大きく関わります。BMI22における中等



度以上の脂肪肝の合併率は25%前後ですが、BMI25における中等度以上の脂肪肝の合併率は70%前後に上昇します。そこで、脂肪肝改善の第一歩として、BMI25以上の人や20歳頃から5kg以上増加している人は、3kg程度の減量が重要と考えられています。脂肪肝は、生活習慣に気を付けることで予防や回復ができる病気です。健診結果を確認し、生活を振り返ってみませんか。