



朝霞地区医師会 やまぐち あきひろ 山口 晃弘  
☎464-4666

みなさん「脂肪肝」をご存じでしょうか。聞いたことがある人も多いかと思いますが、聞いたことがない人でも三大珍味のフォアグラはご存じでしょう。フォアグラの正体は、ガチョウまたはアヒルの肥大した肝臓です。約1か月、強制的に餌を与えることで脂肪肝（フォアグラ）がつくられます。これはガチョウの話ですが、人間も同様で、遺伝的要因など色々な要素がありますが、基本的には過剰な摂取、いわゆる食べ過ぎによって脂肪肝になります。

脂肪肝は、医学的には「非アルコール性脂肪性肝疾患 (nonalcoholic fatty liver disease: NAFLD)」と呼ばれ、その名の通り肝臓に脂肪が過剰に蓄積した状態です。飲酒が原因の「アルコール性脂肪肝」と区別するために“非アルコール性”脂肪肝と名付けられました。NAFLDは、病態が進行しにくい非アルコール性脂肪肝 (nonalcoholic fatty liver: NAFL) と、進行性で肝硬変や肝がんの原因となる非アルコール性脂肪肝炎 (nonalcoholic steatohepatitis: NASH) に分けられますが、明確に分けることが難しいことも少なくありません。

NAFLDの診断基準を簡単に述べると、①肝臓に脂肪沈着がみられること (5%以上)、②飲酒量が少ないこと (男性30g/日未満、女性20g/日未満 ※20g = 日本酒1合やビール500mlに相当) です。確定診断は肝生検 (肝臓に針を刺して組織をとって病理検査) で行いますが、全員にするわけにはいかないため、実際は超音波で診断します。また、採血では、他の疾患がないか、合併していないかなどを検査します。

単に肝臓に脂肪がある状態はまだ問題はありませんが、長年脂肪肝が続くと、一部の人は肝硬変に進行します。肝硬変は、その名のとおりに、線維化により肝臓が硬くなり機能が低下することで、腹水、下腿浮腫、食道静脈瘤、肝がんなど様々な合併症を起こします。

肝硬変になる前に対処が必要です。肝硬変になりやすい人には、糖尿病、脂質異常症、高齢の方があげられ、特に糖尿病は2.3倍の線維化進展リスクをもつといわれています。そのほか遺伝的素因も影響しているといわれています。また、60歳以上の女性も注意が必要で、加齢や閉経に伴うエストロゲンの低下が関与していると考えられています。

診断がついたら治療となりますが、残念ながら今のところ脂肪肝に対する特効薬はありません。ビタミンEに効果があることや、糖尿病、脂質異常症、高血圧を合併している患者では、それぞれに対する一部の治療薬が脂肪肝にも効果があると示されています。ただ、何よりも大事なことは食事・運動による減量です。7%~10%の減量により脂肪肝、線維化の改善が期待できます。

食事に関しては、炭水化物抜きダイエットも悪くないですが、カロリー制限が最も大事と言われており、三大栄養素 (炭水化物、たんぱく質、脂質) のうち炭水化物と脂質を減らすと効果があります。ただし、カロリーが低ければ良いというわけではなく、必要な栄養素 (ビタミン、ミネラルなど含む) の摂取とバランスのとれた食事が大事です。

運動に関しては、有酸素運動 (ウォーキングやジョギング、スイミングなど)、レジスタンス運動 (いわゆる筋トレ) のどちらも良いことが報告されています。レジスタンス運動では体重が減りにくいですが、これは脂肪より重い筋肉が増えるためです。どちらも効果があり、大事なことは継続することです。自分に合った方法を選びましょう。

健診で肝障害を指摘されたら一度は肝臓専門医を受診し診断を受けることと、脂肪肝と診断されたら肝硬変にならないよう普段から適切な運動、食事を心がけていきましょう。

### 日曜・休日に実施している医療機関

午前10時~午後4時

月日	場所	施設名	科目	電話(048)	場所	施設名	科目	電話(048)								
7	新座	新座むさし野クリニック	内、アレ、循内	489-5323	新座	梅沢皮膚科クリニック	皮	(042) 472-5118								
									朝霞	大城クリニック	内、胃・肝内、内視鏡内科	463-1575	新座	飛田耳鼻咽喉科	耳	479-4062
8	新座	静風荘病院	内、呼内、消内、循内	477-7300	和光	和光駅前クリニック	外、内、小、整外、消内、肛、リハ	460-3466								
									和光	西谷医院	内、小、循内	461-2226	新座	新座すずのきクリニック	精・心内	480-5511

日曜日、祝日に開局している薬局

下のコードから確認できます。



※当番医は変更になる場合があります。確認してからお出かけください。

#### 救急医療のお問い合わせ

●埼玉県南西部消防局 ☎460-0123

●埼玉県救急電話相談 #7119(全国共通ダイヤル)または☎824-4199(ダイヤル回線、IP電話、PHS)