

「脂肪肝です」——健康診断や人間ドックで、そんな指摘を受けても、特に気にせず放置している人は少なくありません。以前は、それほど問題にされなかった脂肪肝ですが、実は、放っておいたために、肝硬変、肝臓がんへと進行する人が増えているのです。脂肪肝ならば、生活習慣の改善や治療によって正常な肝臓に戻すことが可能です。まずは、自分が脂肪肝なのかどうか、調べてみましょう。

監修



帝京大学医学部 内科学講座 主任教授

滝川 一先生 (たきかわ はじめ)

●略歴

1977年、東京大学医学部卒業。米国カリフォルニア大学ロサンゼルス校客員研究員、帝京大学医学部内科助教授などを経て、1998年、同大内科教授、2011年より現職。2013年、同大医学部長兼任。日本消化器病学会専門医・指導医、日本肝臓学会専門医・指導医、日本消化器内視鏡学会専門医・指導医など。日本肝臓病学会副理事長、胆汁酸研究会会長などの要職を務める。

メタボ、肥満の人は脂肪肝の可能性大

脂肪肝は、肝臓に中性脂肪がたまった状態です。健康診断で腹部超音波検査を受けた人の30%以上が、脂肪肝と診断されており、40歳代から50歳代の男性では40%以上と特に割合が高くなっています。

女性はもともと皮下脂肪がたまりやすく内臓脂肪は蓄積しにくいので、男性より脂肪肝が少ないのですが、45歳以上になると、脂肪肝が増えはじめ

脂肪肝から深刻な肝臓病になることも

わが国では、B型肝炎、C型肝炎によるウイルス肝炎から肝硬変、肝臓がんに行き着く人が圧倒的に多かったです。脂肪肝はあまり問題視されてきませんでした。そのため、B型・C型肝炎ウイルスに感染している人や飲酒量の多い人以外は、肝硬変や肝臓がんのような深刻な肝臓病にならないと思われている人が多いのではないのでしょうか。

ところが、近年、B型・C型肝炎ウイルス検査が陰性で、なおかつ、アルコール性肝障害になるような過剰な飲酒習慣がないのに、脂肪肝から肝炎、肝硬変、肝臓がんへと移行する人が増えてきています。B型・C型肝炎に対する抗ウイルス療法が目覚ましい進歩を遂げ、ウイルス性の肝臓がんが減少していることもあり、最近では、日本人の肝臓がんの原因の30%近くを、B型・C型肝炎ウイルス以外が要因の肝炎が占めるよう

す。それは、内臓脂肪の蓄積を抑えていた女性ホルモンが減少するためです。脂肪肝である可能性が高いのは、BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) が25以上

■メタボリックシンドロームの診断基準

へそまわりのウエストを測りましょう

ウエスト周囲径 男性 ≥ 85 cm 女性 ≥ 90 cm

なおかつ、次の3項目のうち2つ以上に該当する場合、メタボリックシンドロームです

- 【脂質異常症】高トリグリセリド血症 ≥ 150mg/dL かつ/または 低HDLコレステロール血症 ≤ 40mg/dL
- 【高血圧】収縮期血圧 ≥ 130mmHg かつ/または 拡張期血圧 ≥ 85mmHg
- 【空腹時高血糖】 ≥ 110mg/dL

で肥満の人やメタボリックシンドローム(以下、メタボ)の人、糖尿病、脂質異常症の人です。肥満している人の増加によって、日本では脂肪肝の人が増えています。

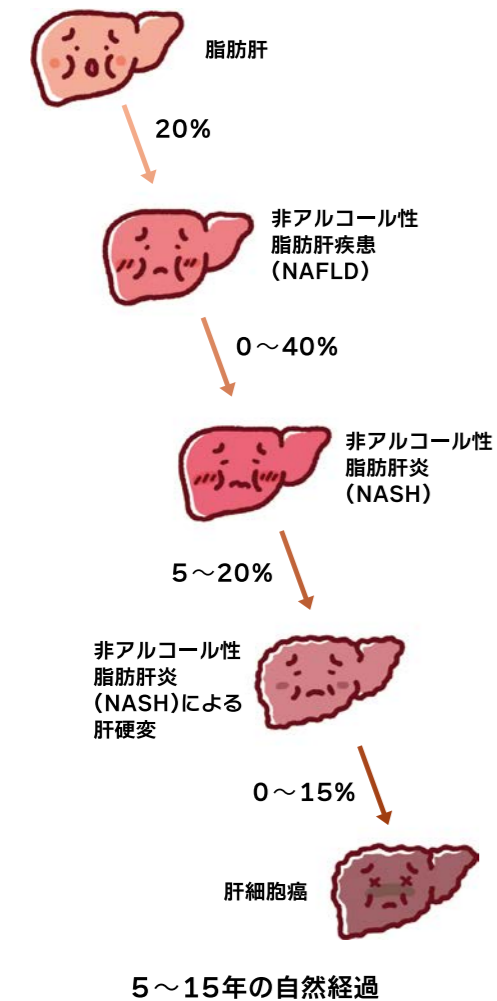
になってきたのです。しかも、その大半は、脂肪肝から肝炎、肝硬変、そして、肝臓がんへと進行したものだといふことがわかっていきます。脂肪肝を放置すると、少しずつ肝炎、肝硬変、肝臓がんへと進行していく恐れがあるわけ

飲酒量にかかわらず肝臓がんにかかわらず

メタボ、肥満、糖尿病、脂質異常症と診断されたことのある人には、一度、脂肪肝かどうか、腹部超音波検査などの画像検査で調べてみることをおすすめ

細胞の20%以上が脂肪化している状態がみられると、「脂肪肝」と診断されます。脂肪肝になっていても、自覚症状はまったくありません。血液検査のALT(GPT)、AST(GOT)、γ-GTPといった肝臓の数値も正常である場合が少なくないので、画像検査を受けることが重要です。過剰な飲酒は肝臓にダメージを与えることはよく知られていますが、男性では純アルコールで1日30g以上、女性では1日20g以上の飲酒を続けるとアルコール性肝障害を発症する恐れがあります。純アルコール20gは、ビールなら中ビン1本(500ml)、日本

■肝硬変の予後





# 脂肪肝を早期発見し、生活習慣の改善を

酒1合(180ml)、焼酎0.6合(約110ml)、ワイン4分の1本(約180ml)です。

それより飲酒量が少ないのに、脂肪肝になっていく状態を、専門的には、**非アルコール性脂肪性肝疾患**(NAFLD)、そこから肝炎になった状態を**非アルコール性脂肪性肝炎**(NASH)と呼びます。肝炎は文字通り肝臓に炎症が起こっている状態で、NASHでは慢性的な炎症が続きます。

脂肪肝のままの状態が続く人もいますが、NAFLDの人の10~20%が、5~10年後にはNASHになります。5~15年の間に、NASHの人のうち5~20%が肝硬変、そのうち15%くらいが肝臓がんに行進します。なかには、急速にNASHから肝硬変、肝臓がんへの進行が進むケースもあります。

## 心血管系や慢性腎臓病のリスクも2倍に

脂肪肝になっても、8割はNASHにならないで済むわけですが、問題は、どういう人、どういう状態ならNASH



Hになるのかわからないことです。脂肪肝だとわかった時点で、すでにNASH、あるいは肝硬変になっている人もいます。NASHになっている恐れが高いのは、65歳以上の高齢者、高度の肥満、糖尿病の人、AST/ALT比が1以上、血小板数が低い人、線維化マーカーの上昇がみられる人です。線維化マーカーというのは、血液検査で採取した血液を分析して、肝細胞の炎症によって過剰な線維の産出が起こったときに増えるたんぱく質の量を測定する検査です。

脂肪肝でNASHになっている恐れ

が高い人には、肝臓に針を刺して組織を採取し、顕微鏡で見て調べる「生検」を行い、肝炎を起こしているかどうか調べます。NASHになっているとしても、痛みや黄疸、だるいなどの自覚症状がないことが多く、生検をした時点で、肝硬変に進んでいるケースも10~20%みられます。

脂肪肝の人は、そうではない人と比べて、**心筋梗塞**や**脳卒中**などの心血管に関する病気を起こすリスクが2倍、**慢性腎臓病**(CKD)を発症するリスクも2倍まで高まるのがわかっています。脂肪肝を放置すれば、がんだけではなく、心筋梗塞で突然死したり、腎不全を起したりするリスクも高まってしまいます。

## 肥満解消、食事と運動で脂肪肝の撃退を

こういった命に関わる病気になる事態を防ぐためには、脂肪肝と診断された時点で、生活習慣を見直し、まずは肥満を解消することが大切です。一度、脂肪肝になってしまったら治らないと

思っている人もいるようですが、生活習慣の改善によって肝細胞にたまっていった中性脂肪が消費されると、肝細胞は正常な状態に戻ります。

3食バランスよく食べ、炭水化物や脂肪分の多い食事を控え、1日の摂取カロリーを1200~1800kcalに抑えましょう。食事の改善とともに、ウォーキング、軽いジョギング、水泳、サイクリングなどの有酸素運動を定期的に行うことが重要です。たとえば、体重の減少につながらなかったとしても、定期的な有酸素運動を継続することで、脂肪肝を改善する効果があります。運動は、3日坊主になってし



食生活の改善と有酸素運動が効果的

まいがちですが、帰宅時は1つ前の駅で降りて自宅まで歩いたり、夕食の買い物は少し遠い店まで歩いて行ったりするなど、運動を日常生活の中に取り入れ、続けるようにしましょう。

糖尿病、脂質異常症、高血圧症の人は、それだけでも脂肪肝につながりやすいので、生活習慣の見直しや薬物療

法によって、それらの生活習慣病を改善する必要があります。

脂肪肝にならないようにするために、やはり、3食バランスのよい食事を心がけ、定期的な有酸素運動を続けることが大事です。「たかが脂肪肝」と思わずに、脂肪肝を改善、予防するようにしましょう。

## Q 脂肪肝になるのはなぜ?

A 肝臓は、食事などで摂取した栄養素を代謝してエネルギーを生成し全身に送り出したり、解毒したりしています。ところが、過剰に栄養などを摂取すると、肝臓の処理能力を超えて、中性脂肪が肝細胞の中にたまって脂肪化していきます。これが脂肪肝です。

脂肪肝は、よく世界の3大珍味であるフォアグラにたとえられます。フォアグラはガチョウやアヒルに無理やり餌を与え続け、肝臓を脂肪化させたものです。

つまり、人が脂肪肝になるのは肥満、食べ過ぎ、運動不足、不規則な生活などが原因で、処理能力を超えて肝臓に脂肪をため込んでしまうからです。

## Q なぜ脂肪肝が肝炎になるの?

A 脂肪肝によってなぜ、肝炎を発症するのか、そのメカニズムとして考えられているのは、次のようなことです。

肝臓の中で増加した脂肪酸が消費しきれない状態になると、細胞を傷つける活性酸素が増大し、肝細胞に炎症を起こすためです。また、脂肪肝があると、腸内細菌が放出する毒素が門脈を通して肝臓に流出し、肝細胞に炎症を起こすような化学物質が放出され肝炎を発症しやすいこともわかっています。

