

脂肪肝と診断された方へ

文責；大分東部病院健診センター センター長
大塚伸昭

① 脂肪肝とは？

下の2枚の図を見て下さい。左の脂肪滴のような図が脂肪肝の肝臓の顕微鏡写真です。右は正常な肝細胞です。脂肪肝の肝臓は丁度霜降りの牛肉のような感じです。



② 脂肪肝の原因は？

以前はお酒による脂肪肝が多かったのですが、最近ではカロリー摂取過多による**肥満**、**運動不足**などにより酒以外の原因が多くなっています。その他では**糖尿病**などによる脂肪肝の割合が多く、**健診を受ける方の15%(女性)~30%(男性)**に見られます。

※女性の場合には閉経後から脂肪肝の割合が増加してきます。45才以上で7%から55才以上になると15%に増加します。これは**女性ホルモンが悪玉コレステロールを減らし、善玉コレステロールを増やす働き**を持っているからです。その他女性ホルモンは尿酸低下作用も持っています。骨にも良い作用を持っています(破骨細胞抑制)。

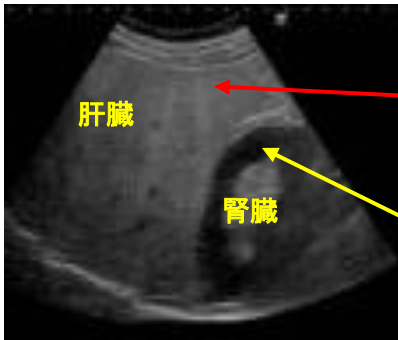
③ 脂肪滴は消えて元の肝臓に戻る？

軽度の脂肪肝の場合には正常肝細胞に置き換わりますが、脂肪の割合が多くなると、元の肝臓に戻りにくくなる事もあります。

※ちょっと難しいかもしれませんが、付け加えますと、脂肪肝だけの状態の人の**予後は良好**です。脂肪肝の中で肝臓に炎症や線維化と言って固くなる状態の起る場合を**非アルコール性脂肪肝炎(NASH; ナッシュ)**と呼びますが、これらの人達の一部は**肝硬変**や**肝臓癌**になる事が知られています。いずれにしてもカロリー摂取は控えめに、運動も積極的に行う事が必要ですね。

④ 脂肪肝の診断根拠は？

正確には、肝臓の一部の組織を顕微鏡で観察して脂肪の割合がどの程度占めているか、で判断されますが、実用的ではありません。最近では**腹部エコー(超音波検査)**で診断を付ける事が多くなっています。



※病理学的な脂肪肝の診断は肝小葉の30%以上に脂肪沈着を認める時

左写真は肝臓と腎臓を同時に描出しています。

脂肪肝の肝臓はエコーでは白っぽくなります。

腎臓も肝臓と同じように白く見えるのが正常ですが、同時に記録すると腎臓が暗く見えます。

このようにエコーで見える事を**肝腎コントラスト比の増強**と呼び脂肪肝診断の根拠となります。

⑤ 脂肪肝の治療法は？

食事、運動療法が基本です。食事の摂取カロリーをどの程度にするかは、その人の仕事量などによっても変化します。普通の事務職の方であれば**標準体重 1kg 当たり 25~30 キロカロリー**程度が目安になると思います。身長 170cm の人であれば初めは 1900 キロカロリー程度を目安にしてみてください。ご飯茶わん軽く半分が 80 キロカロリーです。運動に関しては、散歩程度でも結構です。初めは、有酸素運動と呼ばれる運動量にこだわる必要はありません。体を動かす事から始めましょう！

※**有酸素運動とは？** 脂肪燃焼、動脈硬化予防作用などを期待できる運動量の事です。具体的にどの程度の運動量かという、その人の**最大心拍数(220-年齢)の 60~70%の運動量**です。例えば 50 才の人の最大心拍数は $220-50=170$ です。その 60~70%の心拍数(脈拍数)は 102~119 となります。この程度になる運動量を一日 30 分程度週 3 日が目安です。自覚的には少しきつく感じる程度の運動量という事になります。

⑥ 脂肪肝の分類など

お酒以外が原因の脂肪肝を非アルコール性脂肪性肝疾患 **non-alcoholic fatty liver disease (NAFLD ; ナッフル D)**と呼びます。この NAFLD の中の 1 割程度が炎症や線維化を伴う(肝臓が固くなる)**非アルコール性脂肪肝炎(NASH)**になり、前者は予後良好であるのに対し、後者(NASH)の一部は**肝硬変や肝癌に移行する事があります**。非アルコール性脂肪肝炎と診断するためには肝生検が必要です(肝臓に針を刺して一部の組織を採取する検査)。