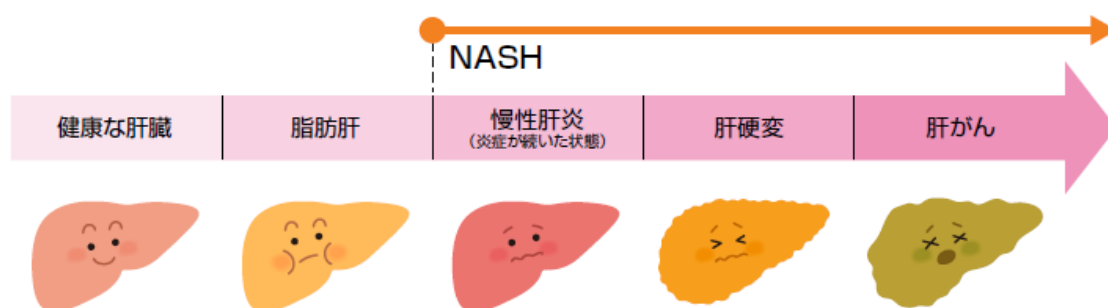


日本人の中で脂肪肝は 1,000 万人以上いると言われていますが、当院でも腹部エコーを受けた患者さんの約半数に脂肪肝の所見がみられ、とても多くの方が脂肪肝になっています。脂肪肝とはその名の通り肝臓に脂肪がついている状態です。アルコールを飲み過ぎると脂肪肝になり、それが進むと肝硬変になったり、肝臓癌になるという話は聞いたことがあると思います。最近まで、アルコールによらない肥満による脂肪肝は肝硬変や肝臓癌にはならないと考えられていました。しかしこの非アルコール性の脂肪肝の中にも、肝硬変や肝臓癌に進んでしまう、「非アルコール性脂肪肝炎 (NASH: ナッシュ)」という病態があることがわかってきました。



## 非アルコール性脂肪肝

肥満による脂肪肝を「非アルコール性脂肪肝 (炎が付いていない)」と言います。超音波検査で脂肪肝の所見があって、アルコール性やウイルス性など他の原因を否定できれば、非アルコール性脂肪肝と診断できます。アルコール性か非アルコール性かの区別は、1日の飲酒量がアルコール換算で男性 30g 以上 (日本酒なら 1 合半、ビールなら 750ml)、女性 20g 以上 (日本酒なら 1 合、ビールなら 500ml) をアルコール性と判断します。非アルコール性脂肪肝は、男性は 40~50 代、女性は 60 代にピークがあります。非アルコール性脂肪肝の大多数は炎症や線維化を伴わない「単純性脂肪肝」です。単純性脂肪肝であれば肝硬変や肝臓癌に進む可能性は少なく、経過観察で大丈夫です。

## 非アルコール性脂肪肝炎 (NASH)

非アルコール性脂肪肝のなかに炎症や線維化を伴うものがあり、これが「非アルコール性脂肪肝炎 (NASH)」と呼ばれるもので、肝硬変や肝臓癌に進行していく可能性があります。NASH には特に自覚症状はないため、たかが脂肪肝と軽く考えてしまい、気付いた時には腹水がたまっていた肝硬変や、肝臓癌になってしまっているということがあります。NASH なのか単純性脂肪肝なのかをはっきり診断するには肝生検 (肝臓に針を刺して細胞を採取して顕微鏡で見る) が必要とされていますが、肝生検は出血のリスクを伴うため入院して行わなければならないので、外来で簡単にはできないので、脂肪肝がある人全員に勧めるわけに

もいきません。NASH という病態があることを知っても、これまでは診断に至る検査が難しかったわけです。昨年当院が購入した超音波の装置で、肝臓の硬さを調べられるようになりました。脂肪肝の患者さんの中で、肝臓の硬さが硬くなっている人は NASH の可能性があります。線維化の程度に応じて年に 1~2 回腹部エコーを行って、線維化の指標が進行していないかと肝硬変や肝臓癌の徴候がみられないかをチェックしていきます。

## NASH になりやすい人

単純性脂肪肝から炎症を生じて NASH に進展してしまう原因は、はっきりとはわかっていません。しかし、男性に多く、女性では更年期を迎える 50 歳以降に増加することがわかっています。また、高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病があると NASH になりやすくなります。非アルコール性脂肪肝に分類はされていますが、やはりアルコールは肝臓にダメージを与えますので、NASH の傾向のある人は少量でもアルコールはやめるべきです。



## NASH の治療

肝生検で NASH と診断されても、それを治す特効薬はありません。痩せることで進行を遅らせることができるので、食事と運動で体重を減らし、肝臓の脂肪を減らすことが第一です。そのうえで、肝臓の線維化を進める因子である高血圧や糖尿病、脂質異常症の治療を強化したり、ビタミン E の内服治療などを行います。脂肪肝に関しては、これまでよりも一歩踏み込んだ指導を行っていきたいと考えています。

## 肥満を伴わない脂肪肝

肥満と脂肪肝には密接な関係がありますが、肥満ではない人にも脂肪肝がみられることがあります。体組成計 (InBody) でそういう方の脂肪と筋肉のバランスをみると、体重は標準なのに筋肉が少なく脂肪が通常よりもはるかに多いということがわかります。このような場合は体重だけを測っても肥満に該当しないので、見落とされてしまいます。体重管理の際には体組成計を用いて、体脂肪、筋肉量も同時にチェックしましょう。

当院には体組成計がありますので、通院患者さんであれば無料で測定いたします。

