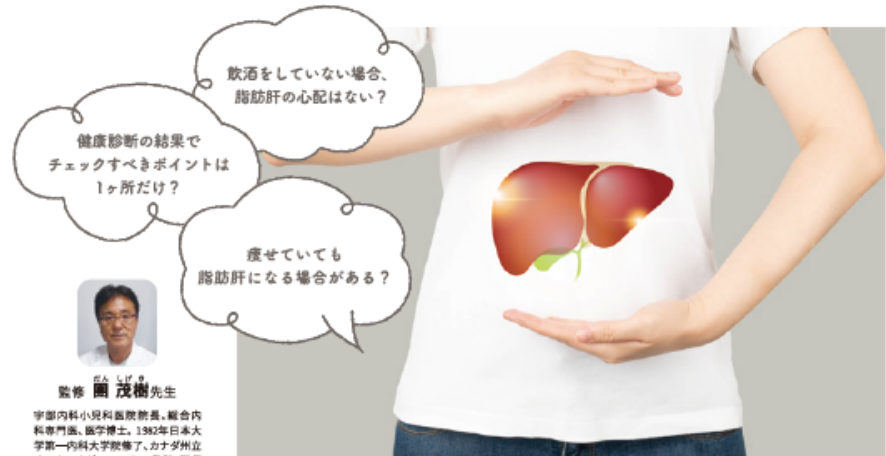


その常識、間違っている!?

## 脂肪肝のホントのはなし



飲酒をしていない場合、脂肪肝の心配はない？

健康診断の結果でチェックすべきポイントは1ヶ所だけ？

痩せていても脂肪肝になる場合がある？



監修 田茂樹先生

宇都内科小児科医療院長、総合内科専門医、医学博士。1982年日本大学第一内科大学院修了、カナダ州立オンタリオがんセンター留学、那珂中央病院内科部長、千代田県方クリニック院長を経て現職。東洋医学にも詳しい。総合内科専門医として幅広い診療をセッターとする。著書に『糖尿病は脱水化物コントロールでよくなる』（合興フォレスト）など。

脂肪肝は、肥満でなくても、飲酒をしていなくても発症のリスクがあります。悪化すると肝硬変や肝臓がんへ進行する場合も、そこで、総合内科専門医の田茂樹先生に、脂肪肝の原因や、日ごろからできる予防法、そして脂肪肝になった場合の対応策についてお聞きします。

## 脂肪肝にまつわる疑問

❌ 飲酒をしていない場合、脂肪肝の心配はない？

脂肪肝には、アルコール性脂肪肝だけではなく、乱れた食生活で生じる脂肪肝もあります。たとえば、炭水化物やお菓子、果物などを過度に摂取すると、お酒を飲んでいなくても脂肪肝になることがあります。

▲ 健康診断の結果でチェックすべきポイントは1ヶ所だけ？

Y-GPTやALT、ASTは、肝臓の健康状態を表す数値の一種、どれか1つだけでなく、3つすべてを確認しましょう。Y-GPTがかなり高く、さらにASTのほうがALTより高い場合は、アルコール性脂肪肝の疑いがあります。一方、ALTのほうがASTよりも高く、Y-GPTも比較的高い場合、肥満や食べ過ぎが原因となるNAFLD（非アルコール性脂肪性肝疾患）の可能性もあります。なお、自己診断は禁物。気になる点は再検査で医師に詳しく診てもらいましょう。

○ 痩せていても脂肪肝になる場合がある？

BMI値が高くなかったとしても、短期間で急に体重が増えること脂肪肝になることがあります。また、過度に食事制限やダイエットをすることで、脂肪を運ぶたんぱく質であるリポロテインの不足につながり、脂肪や臓器に脂肪が運ばれず、肝臓にたまる「栄養障害性脂肪肝」になることも。このように、痩せていても脂肪肝になる可能性があります。

## 年に一度の健康診断で肝臓の健康状態をチェック

脂肪肝とは、肝臓に脂肪がたまっている状態のこと。飲酒が原因のアルコール性脂肪肝だけでなく、肥満や食べ過ぎによるNAFLD（非アルコール性脂肪性肝疾患）や、過度な食事制限による栄養障害性脂肪肝もあるため、必ずしも飲酒だけが原因とは限らないのです。また、脂肪肝に自覚症状はありません。「鼻血がよく出る」「疲れやすい」などの症状を感じはじめた時には、すでに脂肪肝が肝硬変に進行している可能性があります。肝硬変は、さらには肝臓がんにつながります。年に一度の健康診断を受け、異常が見つければすぐに対処をすることで、重症化を防ぎましょう。

健康診断でわかる数値のうち、肝臓に関する主な項目は、ALT・AST・Y-GPTの3つ。標準値を超えている箇所があれば、かかりつけの内科で再検査を受けましょう。脂肪肝だけでなく、甲状腺疾患や薬の服用による肝臓の不調など、ほかの病気が隠れている可能性も、どのような問題が起きているのか、原因も含めて診てもらいましょう。脂肪肝は、薬で治すのではなく、生活習慣をあらためて肝臓の脂肪を減らすのが一般的。脂肪肝の予防・治療をする上では、お酒を飲み過ぎないようにして、なおかつバランスのよい食事と適度な運動を心がけましょう。

## 脂肪肝の基礎知識

### 脂肪肝

アルコール性脂肪肝	NAFLD 非アルコール性脂肪性肝疾患	栄養障害性脂肪肝
<p>特徴</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● お酒の飲み過ぎが原因</li> <li>● <math>\gamma</math>-GPTの数値が高い</li> <li>● ASTの数値 &gt; ALTの数値</li> <li>● 血小板の数 <math>\times 10^4</math> を切っていたら、肝硬変に進行している可能性あり</li> </ul>	<p>特徴</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 食べ過ぎや肥満が原因</li> <li>● <math>\gamma</math>-GPTの数値もやや高い</li> <li>● ALTの数値 &gt; ASTの数値</li> <li>● NASHはNAFLが重症化したもの、肝硬変や肝臓がんにつながる危険な状態</li> </ul>	<p>特徴</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 過度な食事制限が原因</li> <li>● 食事制限をすると脂肪がほかの場所に行き送らず、肝臓にたまることで発症する</li> </ul>
<p>対策</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● お酒を飲み過ぎない。1日50g以上のエタノールを摂取していると、飲酒量が多いほうに分類される</li> <li>● 例）アルコール度数5%のビールの場合、1日1.2以上飲むと過量と見做す。 ※1ml=1gと換算</li> </ul>	<p>対策</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 炭水化物、お菓子、果物の食べ過ぎは、中性脂肪が増えることで脂肪肝になりやすくなるため注意</li> <li>● 急激な体重増加もNG</li> </ul>	<p>対策</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 特定の栄養素を制限せず、バランスよく食べる</li> <li>● 食事量を極端に減らさない</li> </ul>

### まずは健康診断の受診を!

- ▶ 年に一度、健康診断を受け、脂肪肝が見つければ早めに対処することで、肝硬変や肝臓がんへの進行を防ぐことができます。
- ▶ 飲酒をしている人や食べ過ぎの人が、健康診断の数日前だけ食生活を改善しても、意味はあまりありません。中性脂肪の数値は、数日間の心がけだけでも比較的改善しやすいものの、 $\gamma$ -GTPやALT、ASTの数値には、直近数ヶ月の食生活の結果がしっかりと表れます。
- ▶ 肝臓の数値で異常や気になることがあれば、自己判断や放置をせず、必ず再検査へ、症状や原因、対処法について医師から説明を受けましょう。

