

脂肪肝とは肝臓の細胞の 30%以上に脂肪がたまる疾患のことで、採血検査や超音波検査などの健康診断で指摘されることが多い疾患です。その中で、アルコール・ウイルス・薬剤・遺伝子疾患などによる肝障害が否定された脂肪肝を非アルコール性脂肪肝といい、近年増えてきている肝疾患です。放置すると慢性肝炎になり、さらに進行して肝臓の線維化が進むと、肝硬変になります。肝硬変になると肝細胞癌を発症したり、肝不全になり生命を保てなくなるため、早期発見・早期治療が重要です。

大事なこと

- ✓ 早期発見が重要。健診等で指摘された場合に放置しない。症状が出る前に治療を始める。
- ✓ 肝炎が進行している場合には肝線維化の程度を把握し、早期に治療を開始する。
- ✓ 肝臓の線維化の進行を食い止める。肝硬変にしない。
- ✓ 治療は肥満の改善（目標は 7%の減量）、合併している生活習慣病の治療、がメイン。
- ✓ 肝硬変に進行している場合は、進行を防ぐ治療と同時に、併存する症状の改善を目指す治療を行う。

・非アルコール性脂肪肝は肝炎に進行しない単純性脂肪肝と、慢性肝炎・肝硬変に進行する非アルコール性脂肪性肝炎（NASH）に分類される。

・日本での罹患数は非アルコール性脂肪肝：約 2250 万人、NASH：約 350 万人、線維化進行 NASH：66 万人（2021 年）と推測されており、有病率は男性で 3 人に 1 人、女性で 5 人に 1 人と近年増加している。

・肥満に加え、遺伝も関わっており、日本人の約 20%に原因遺伝子(PNPLA3 遺伝子)の変異がみられる。

・非アルコール性脂肪肝は高血圧(約 40%)、脂質異常症(約 70%)、高血糖(約 20%)を合併する。

・非アルコール性脂肪肝の死因は 1 位：心血管疾患、2 位：癌（肝臓、大腸、乳腺）、3 位：肝疾患。

・非アルコール性脂肪肝 の原因

- ① 肥満（内臓脂肪量が多いとリスクが高い）
- ② インスリン抵抗性（2 型糖尿病）、脂質異常症、高血圧症、メタボリックシンドローム など。

・非アルコール性脂肪肝 の場合に必要検査

- ① 肝臓の評価：腹部超音波検査（肝臓の硬さもチェック）、腹部 CT 検査、採血検査
- ② 高血圧、脂質異常症、糖尿病などの有無を評価：採血検査、尿検査
- ③ 動脈硬化の程度の評価：血管超音波検査（頸部・下肢）、足関節上腕血圧比（ABI）
- ④ 心臓の評価：心電図検査、心臓超音波検査、胸部レントゲン検査
- ⑤ 脳卒中リスクの評価：頸部血管超音波検査 など

・非アルコール性脂肪肝 の治療

- ① 生活習慣を整える（食事、運動、ストレス解消、生活リズム改善など、詳しくはご相談下さい）。
※食事療法(低カロリー、炭水化物・脂質制限食)と運動療法(有酸素運動+筋力トレーニング)を行い減量することで肝機能が改善する(減量 7%：脂肪化、炎症細胞浸潤が軽減、減量 10%以上：肝線維化も改善)。
- ② 併存する生活習慣病の治療（詳しくは当院ホームページのそれぞれの項目を参照して下さい）。
- ③ 内服薬：併存する病気や状態を診ながら種類や容量を調整します。