

健康寿命

延ばすには

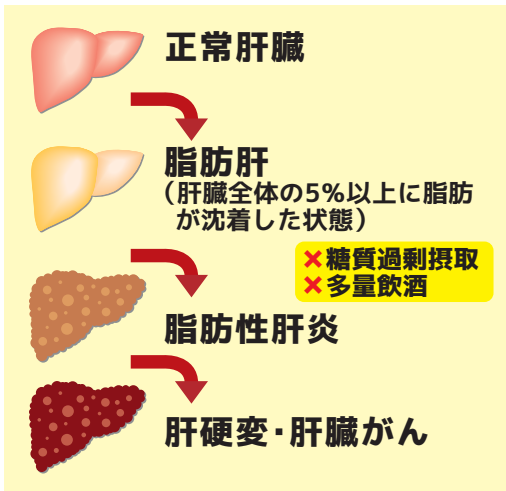
長野松代総合病院医師 前川 智 38

前回は異所性脂肪について述べました。今回は異所性脂肪の代表格「脂肪肝」について詳しく解説していきます。健康診断や人間ドックを受けられている人の中には、脂肪肝を指摘されている人も多数いらっしゃるのではないのでしょうか。

脂肪肝

肝臓の病気は以前、アルコールの飲み過ぎによる肝炎か、B型肝炎やC型肝炎などのウイルス性肝炎がほとんどでした。しかし近年、アルコールをそれほど飲まず、肝炎ウイルスにも感染していない人の中にも、脂肪肝から肝炎（代謝機能障害関連脂肪性肝疾患：MA SLD）をおこす人が

急速に増加してきています。脂肪肝の最も重要な原因は肥満であり、内臓脂肪量と肝臓の脂肪量は大きく関係し、正の相関を示します。脂肪肝とは肝臓に脂肪がたまり、フォアグラ状態になることをいいます。日本人男性の3〜4割、女性の1〜2割が脂肪肝を有しているといわれています、「肝臓病の現代病」とも呼ばれています。脂肪肝は肝臓全体の5%以上脂肪が沈着した状態をいいます。糖質などの過食や大量飲酒により、摂取したエネルギーが消費するエネルギーを上回ると、余ったエネルギーは肝臓に



早期に悪い生活習慣改善を

たエネルギーは肝臓に運ばれて中性脂肪になりますが、処理されなかった中性脂肪はどんどん肝臓にたまっていき、脂肪肝になってしまつのです。内臓脂肪の蓄積と同じ流れのため、内臓脂肪が多い人は脂肪肝を合併していることが多いです。また、肥満がなくなると内臓脂肪も内臓脂肪過多の人、脂肪も蓄積していない人もかかわらず、脂肪肝を合併している人もいます。このように人は肝臓の細胞の中の、脂肪を処理する機能において重要な働きをしているPNPLA3という遺伝子に変異していると考えられています。日本人でPNPLA3遺伝子に変異のある人の割合は約20%と推定されており、日本人における非肥満の脂肪肝

が多い理由の一つといわれています。脂肪肝がある人の中には、たまった脂肪によつて持続的に肝臓に炎症が起こり、線維化という変性を起こす人がいます。そうすると肝臓が硬く変性する肝硬変という病気になります。皆さんの中には、肝硬変は恐ろしい病気と知っている人もいます。脂肪肝がある人の中には、たまった脂肪によつて持続的に肝臓に炎症が起こり、線維化という変性を起こす人がいます。そうすると肝臓が硬く変性する肝硬変という病気になります。皆さんの中には、肝硬変は恐ろしい病気と知っている人もいます。

脂肪肝は腹部エコーで比較簡単に診断が可能ですので毎年の検査をおすすめします。そして、脂肪肝がある場合は、糖質制限を実践し過度の飲酒を控えることが急務です。肝臓の脂肪は、実は内臓脂肪や皮下脂肪よりも落としやすく、少しの努力で改善します。脂肪肝は早い段階で糖質過剰摂取や多量飲酒などの悪い生活習慣を改善すれば治る病気なのです。

脂肪肝は腹部エコーで比較簡単に診断が可能ですので毎年の検査をおすすめします。そして、脂肪肝がある場合は、糖質制限を実践し過度の飲酒を控えることが急務です。肝臓の脂肪は、実は内臓脂肪や皮下脂肪よりも落としやすく、少しの努力で改善します。脂肪肝は早い段階で糖質過剰摂取や多量飲酒などの悪い生活習慣を改善すれば治る病気なのです。

〈第4土曜日に掲載〉