ないでしょうか。

長野松代総合病院医師

前川

延ばすには

38

たエネルギーは肝臓に 運ばれて中性脂肪にな

ことが多く、そのよう

ます。このような人は、そして肝硬変は肝がんの硬変末期の状態になっ

を合併することもあり

てから、生活習慣を正

践し過度の飲酒を控え

場合は、 そして、

糖質制限を実 脂肪肝がある

ません。脂肪肝を軽く

しても肝機能は改善し

のではないでしょうか。しました。しかし、肝

脂肪肝を合併している

を合併している人もい

急速に増加してきてい

前回は異所性脂肪に

ついて述べました。今 ます。脂肪肝の最も重

回は異所性脂肪の代表 「脂肪肝」について 内臓脂肪量と肝臓の脂 要な原因は肥満であり、

す。健康診断や人間ド 詳しく解説していきま 正の相関を示します。 肪量は大きく関係し、

指摘されている人も多 ックを受けられている 人の中には、脂肪肝を 肪がたまり、フォアグ 脂肪肝とは肝臓に脂

も内臓脂肪過多の人は、もかかわらず、脂肪肝

おける非肥満の脂肪肝 されており、日本人に

側に迂回してしまい、

食道静脈が怒張し、破

にり、おなかに水がた

の割合は約20%と推定

日本人でPNPLA3

ると考えられています。

遺伝子に変異のある人

また、肥満がなくて

肪も蓄積していないに

数いらっしゃるのでは とをいいます。 ラ状態になるこ

~4割、女性の 日本人男性の3

肝を有している といわれており、 1~2割が脂肪

「肝臓病の現代病」とも

炎やC型肝炎などのウ による 肝炎か、 B型肝 アルコールの飲み過ぎ

肝臓の病気は以前、

どでした。しかし近年、 アルコールをそれほど イルス性肝炎がほとん 肝は肝臓全体の5%以 呼ばれています。脂肪

SLD)をおこす人が 肝炎(代謝機能障害関 連脂肪性肝疾患:MA の中にも、脂肪肝から にも感染していない人 飲まず、肝炎ウイルス ギーを上回ると、余っ ギーが消費するエネル どの過食や大量飲酒に 態をいいます。糖質な 上に脂肪が沈着した状 より、摂取したエネル

め、内臓脂肪が多い人 の蓄積と同じ流れのた まうのです。内臓脂肪 き、脂肪肝になってし ることが多いです。 は脂肪肝を合併してい どん肝臓にたまってい かった中性脂肪はどん りますが、処理されな ます。 では、遺伝的な原因か ら、肥満がなく内臓脂 特に女性は筋肉の脂肪 量も低下しています。 な人のほとんどは筋肉 さらに、最近の研究

も低下してしまってい 化も進んでおり、筋力

う遺伝子が変異してい

いるPNPLA3とい いて重要な働きをして

肪を処理する機能にお

肝臓の細胞の中の、脂

ます。

呼ばれ、かなり肝硬変 肝臓は沈黙の臓器と

が進行しないと症状が

が、脂肪肝が進行して

考えている人もいます

脂肪や皮下脂肪よりも 臓の脂肪は、実は内臓 ることが急務です。

落としやすく、少しの

努力で改善します。脂

出ませんが、いざ症状 が出ると悲惨です。肝 行くはずの血液が食道 っているため、肝臓に 硬変では肝臓が硬くな くありません。 肝硬変や肝がんとなっ 転帰をたどる人も少な ては手遅れで、不幸の

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

で比較的簡単に診断が 可能ですので毎年の検 脂肪肝は腹部エコー 善すれば治る病気なの

早期に悪い生活習慣改善を が多い理由の一つとい まってパンパンに張 裂して吐血してしまっ

正常肝臓 脂肪肝 (肝臓全体の5%以上に脂肪が沈着した状態) 糖質過剰摂

脂肪性肝炎

がいます。そうすると、 肝臓が硬く変性する肝 という変性を起こす人 には、たまった脂肪に よって持続的に肝臓に 炎症が起こり、線維化 脂肪肝がある人の中 ってしまうのです。 に苦しみながら亡くな そしてさまざまな症状 てしまったりします。

硬変という病気になり どが、「こんなことにな 肝硬変になってしま た人を何人も看取って きました。そのほとん 私は脂肪肝が原因で

肝硬変は恐ろしい病気 と知っている人もいる ます。皆さんの中には、 に」と後悔の念を口に 活習慣を改善したの るなら、もっと早く生

査をおすすめします。

(第4土曜日に掲載)