

肝臓編①では、主に肝臓の働きと肝臓の状態を診る検査項目についてお伝えしました。また、肝臓は障害を受けても自覚症状が乏しいことから、健診で肝機能低下を早期に発見し、生活習慣を改善する必要があることもお伝えしました。

そこで今号では、肝機能を低下させる原因の1つである脂肪肝に焦点を当て、「脂肪肝とはどのような状態か」「脂肪肝を予防するためにどうしたらよいか」をテーマにお伝えします。

※「NAFLD/NASH診療ガイドライン2021」に基づいた内容となっています。詳細についてはかかりつけ医にご確認ください。

脂肪肝って何？

突然ですが、世界三大珍味として有名なフォアグラを思い出してください。これは鴨やガチョウに過剰にえさを与えて太らせ、肝臓に脂肪が蓄積した状態（脂肪肝）を作ったものです。

正常な肝臓は赤褐色ですが、脂肪肝は肝臓に過剰に脂肪が蓄積しているため黄色味を帯びています（図1参照）。

また、脂肪肝は過剰な飲酒歴の有無により図2のとおり分類されます。

今回は、過剰な飲酒歴のない非アルコール性脂肪肝疾患（NAFLD）に的を絞ってお伝えします。

なぜ肝臓に脂肪が溜まるの？

私たちが食事をすると、食べ物は消化・吸収され、身体をつくっている細胞の材料やエネルギー源となります。

エネルギーをとりすぎた時、余剰分は「中性脂肪」として血液中に存在し、必要な時にエネルギーを供給できるように準備されています。

血液中に中性脂肪が多い状態が続くと、中性脂肪は「脂肪細胞」に蓄えられ、「皮下脂肪」「内臓脂肪」となるわけです。

脂肪細胞には無限に脂肪を蓄えられるわけではありません。脂肪が脂肪細胞内におさまりきらなくなると、行き場をなくした脂肪が、本来脂肪をためる場所ではない肝臓等に蓄積することで脂肪肝となります。

NAFLDを放置するとどうなるの？

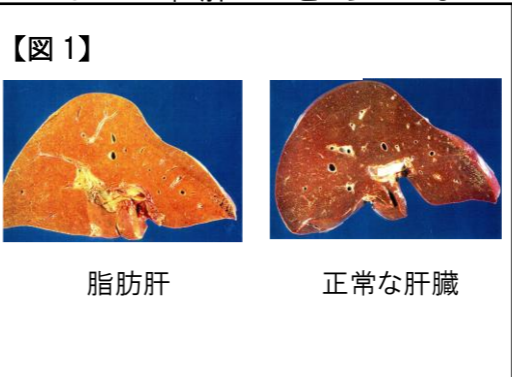
エコー等で検査し、肝臓の30%以上に脂肪がたまっていると「脂肪肝」といわれます。

そして、過剰な飲酒歴、肝炎ウイルスの感染等の肝機能に影響する要因がない場合、NAFLDと診断されます。

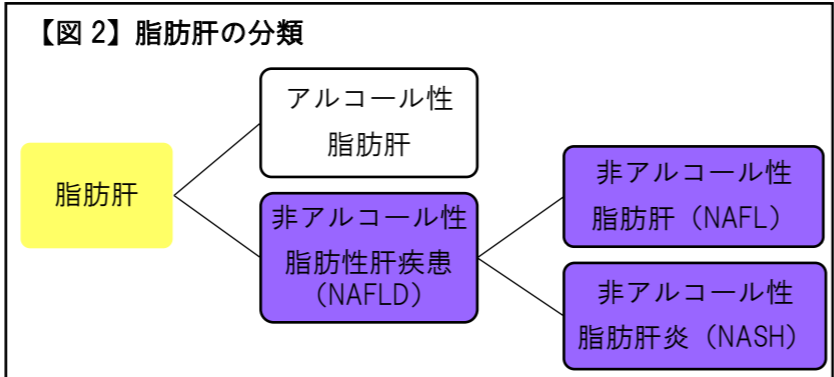
NAFLDになっても早期に医師の指示に従い、生活習慣の改善等の治療を行うことで、肝臓に蓄積した脂肪を減らすことができます。その結果、肝臓に大きなダメージを残さず、肝機能も正常に戻る可能性が高いといわれています。

しかし、自覚症状がないからといって放置していると、肝臓が炎症を起こし、細胞に傷がついてしまいます。この状態が長く続くとNAFLDとなり肝硬変や肝臓がんへと進行する可能性があります。

また、NAFLD、特にNASHにおいては、心筋梗塞、不安定狭心症、脳卒中等の心血管疾患の発生頻度が高く、それによる死亡率も高いといわれています。



【図1】



【図2】脂肪肝の分類

薬物性肝障害、遺伝子疾患等が原因となる場合もありますが、最も大きな原因は食べすぎや運動不足等による肥満、メタボリックシンドロームであるといわれています。

しかし、「太っていないし、お酒も飲まないのに肝機能が高い」という方はいませんか？

実は肥満のないNAFLDもあり、痩せているからといって安心はできません。これは日本人に多く、皮下脂肪は大量に蓄積していませんが、体内に内臓脂肪が蓄積しているために、肝臓に脂肪がたまっているのです。

NAFLDの治療は食事・運動療法を中心に行われ、医師の指示で治療薬を投与することもあります。一人ひとりの状況は異なるため、実際の治療はかかりつけ医の指示に基づいて行ってください。

生活習慣改善のポイント

セルフモニタリングする

●体重や腹囲を測定する

測定し記録する習慣をつけることで、自分の身体に関心を持ち、生活習慣を振り返るきっかけとなります。どのようなことをすると体重が増加し、どのようなことをすると減量に効果があるのかを知り、生活習慣の改善につなげてください。

肥満の改善

BMI【体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)】が25を超える肥満の場合、食事・運動療法を行い、体重が5%減少(80kgの場合、4kg減)するとQOL(生活の質)が改善され、7%以上減少(80kgの場合、5.6kg減)すると減量の程度に応じた肝組織の改善が認められるといわれています。まずは現在の「自身の体重から、減量目標を設定してみましょう。」

運動を継続して行う

週3〜4回、1回あたり30〜60分の有酸素運動を12週間継続することで、脂肪肝が改善されたという報告があります。ウォーキング・サイクリング・水泳等の有酸素運動は、酸素を多く取り込むことにより脂肪を効果的に燃焼させることができます。また、運動により筋量の増加が期待できるため、肥満のないNAFLDにも効果的です。しかし無理をすると、膝や腰に負担がかかり、運動を継続できなくなってしまう。生活の中に取り入れやすく、続けられる運動を見つけ、習慣化していきましょう。

エネルギー摂取量の適正化

毎日の食事を見直し、適量にすることが大切です。

●1日3食を規則正しく食べる。朝食はしっかりと、夕食は軽めに。食事を抜いたり、極端な食事制限をすることはお勧めしません。一時的に減量してもリバウンドしやすくなります。

●よく噛み、ゆっくりと食べる。満腹中枢が働くのは食事を始めて約20分後です。よく噛むことで早食いにならず、食べ過ぎを防ぎます。

●野菜のおかずをたっぷり取る。食物繊維が豊富なため、消化・吸収を緩やかにしたり、食べ過ぎを防止する効果があります。毎食、野菜料理を取り入れましょう。

●揚げ物、外食の回数を減らす。揚げ物は高エネルギーとなりやすく、外食は栄養バランスが偏りがちになります。回数や内容を見直し、主食+主菜+副菜の揃ったものを選びましょう。

●間食の回数、量を減らす。間食をすると余分なエネルギーを摂取することになります。現在の間食習慣を振り返り、回数や量を見直すことが大切です。

次号の保健センター新聞では、過剰な飲酒による「アルコール性脂肪肝」についてお伝えする予定です。