

1 脂肪肝はどんな病気？

肝組織を構成する肝細胞に、中性脂肪が異常に蓄積した状態を脂肪肝と総称しています。正常な肝臓の中性脂肪含有率は5%程度です。脂肪に変性した肝細胞が破壊されると、AST、ALTが血液中に逸脱して採血をすると高値になります。多くは生活習慣の見直しで改善しますが、放置すると肝機能の悪化が徐々に進み、肝炎から肝硬変といった深刻な状態に進行することがあります。また、糖尿病を合併しやすくなり、糖尿病の増悪にも脂肪肝が深くかかわっていることがわかっています。さらに、脂質異常症や高血圧といった生活習慣病の合併も多くなります。

人間ドック学会の集計では、20年前に比べて肝障害を指摘される人数が増えています。ただか脂肪肝と軽く考えず、人間ドックなどで指摘されたら改善に取り組むべき疾患です。

検査のはなし vol.13

専門医が解説する 病気の検査 …22

「脂肪肝」

日本臨床検査専門医会
出居 真由美

2 脂肪肝の原因

原因としては、①アルコール多飲によるアルコール性、②高カロリーや高脂質食の食べ過ぎや、慢性的な運動不足による非アルコール性に分けられます。

アルコール性は、アルコール多飲により肝細胞の脂肪変性が引き起こされ、肝障害となります。非アルコール性脂肪肝は、小腸で吸収された糖質や脂質が肝臓に運ばれ、中性脂肪として貯蔵が過剰になったときに、肝細胞の脂肪変性が起こることが原因とされています。

3 脂肪肝の検査と診断

基本は血液検査です。AST、ALT値の上昇により発見されます。また、アルコール性の場合はγGT値の上昇が多くの場合に見られます。

画像診断では腹部超音波やCTが一般的に行われ、脂肪肝になると超音波では白っぽく変化して描出されます。CTでは逆に黒っぽく変化して写ります。

4 脂肪肝の合併症

アルコール性脂肪肝は進行すると慢性肝炎から線維化を経て肝硬変へと増悪します。肝硬変に進行すると肝臓がんも合併します。

非アルコール性脂肪肝は、単純な脂肪肝として経過することがほとんどですが、前述のごとく糖尿病をはじめとしたメタボリックシンドロームの合併率が高くなり、その場合、単純な脂肪肝から脂肪性肝炎へと進行するNASH（non-alcoholic steatohepatitis）と呼ばれる状態に増悪することが問題とされています。NASHは肝硬変から肝臓がんへと進行する深刻な肝臓病です。

5 脂肪肝の予防と治療

脂肪肝の予防と初期治療は、食事療法と運動療法です。アルコール性の場合は節酒です。飲酒量は1日1合以内とし、週に2日以上は休肝日にします。食事療法としては、脂質と糖質を減らして低カロリーを心がけ、魚や野菜中心としましょう。間食を控え、規則正しい時間に食事をするようにしましょう。

運動療法としては、有酸素運動と、週3回ほどの筋肉トレーニングを取り入れるようにしましょう。

