駅前健康相談センターだより

脂肪肝

肝臓には、体のエネルギー源となる栄養素を中性脂肪に変換してためる働きがあります。その中性脂肪が過剰にたまった状態が「脂肪肝」です。脂肪肝には、お酒の飲み過ぎで起こる「アルコール性」と過食や肥満等で起こる「非アルコール性」があります。

お酒の飲み過ぎで肝炎・肝硬変などの肝臓病を招くことは知られていますが、お酒をあまり飲んでいない人に起こる脂肪肝でも、なかには、肝炎・肝硬変に進行したり、肝臓がんを発症したりすることがあります。

脂肪肝の種類

- 脂肪肝
  - アルコール性
  - 非アルコール性
    - ＮＡＦＬＤ（ナッフルド）非アルコール性脂肪性肝疾患
      - ＮＡＦＬ（ナッフル）非アルコール性脂肪肝
      - ＮＡＳＨ（ナッシュ）非アルコール性脂肪性肝炎

→ 肝硬変・肝臓がんが起こるおそれ

（非アルコール性の脂肪肝でも、ＮＡＳＨＮと呼ばれる一部のタイプは、アルコールの脂肪肝のように肝硬変や肝臓がんが起こることがあります）

ＮＡＳＨ（ナッシュ）どう治療する？

非アルコール性脂肪肝があると診断されれば、まず生活習慣を見直し、併せ持つ病気やリスクに応じて次のような治療を行います。

◎生活習慣の改善……食事や運動などの生活習慣を改善することで、背景にある肥満、糖尿病、脂質異常症、高血圧などの改善をはかります。

◎薬物療法……糖尿病、脂質異常症、高血圧などの治療薬には、肝臓に良い作用をするものや、抗酸化作用のビタミンＥ剤などが用いられます。

◎その他の治療…高度の肥満に対する減量手術、肝不全に対する肝移植などがあります。

脂肪肝のガイドライン

◎かかりつけ医での検査で危険な脂肪肝の兆候を見つける

脂肪肝があるとわかれば、進行して肝硬変や肝臓がんなどが起こる危険なものかを確認し、早めに必要な治療を行うことが大切です。

◎肝線維化の検査でＮＡＳＨの可能性や進行度をみていく

腹部超音波検査のほか、ＭＲＩを用いて肝臓の硬さや脂肪の蓄積の程度を調べる検査（エラストグラフィ）が有用とされています。
肝生検は、ほかの肝臓病との鑑別が必要な場合や、線維化がかなり進行していそうな場合などに検討されます。

◎治療の基本は生活習慣の改善。肥満があれば減量を目指す

食べ過ぎ・運動不足でエネルギーの摂取量が消費量よりも多いと、余ったエネルギーが脂肪として肝臓にたまります。

◆生活習慣改善のポイント◆

食事療法

○ エネルギー摂取量を適正にする。
一般に、１日のエネルギー摂取量を標準体重１kg当たり３０KCal 程度にする。
＜標準体重（kg）＝身長（m）×身長（m）×２２＞

○ 脂質は、飽和脂肪酸の多い動物性の脂（バター、ラードなど）を控えめにし、不飽和脂肪酸を多く含む青魚などを積極的にとる。

○ 糖質は、砂糖や果糖などを控えめにし、穀類からの炭水化物でとる。

○ 極端な低エネルギー食、炭水化物制限食は推奨されない。

運動療法

○ 運動療法は有酸素運動（ウォーキング、水泳など）で体内の脂肪を燃焼させる。
週３～４回、１日３０分間以上を目安に行う。

○ レジスタンス運動（筋力トレーニング、ヨガなど）を加えて筋肉量を増やす。

駅前健康相談センターのご案内

開所日時　：　毎週火～日曜日　午前１０時～午後７時
担　　当　：　保健師・看護師・栄養士
場　　所　：　ビッグアイ７階　市民交流プラザ内
電　　話　：　０２４－９８３－７７１５

○ からだ、こころの健康等の相談
○ 食生活の相談　（塩分濃度測定）
○ 骨コツ相談　　（骨密度測定）　毎月、水曜日２回・土曜日２回
午後１時３０分～４時（要予約）
○ 健康手帳の交付

発行：駅前健康相談センター　　令和　５年　５月