

「あなたの肝臓、もしかして脂肪肝？」 今日からできる簡単対策

脂肪肝は文字どおり、肝臓に脂肪がたまっている状態で、アルコールが好きな人だけでなく、アルコールをほとんど飲まない方にもできる病気です。最新のデータでは、日本人の約4分の1の方がアルコールを飲まないのに脂肪肝であると報告されています。

Q1 脂肪肝になると何が問題ですか？

肝臓と肝臓以外の問題があります。脂肪肝が悪化すると肝臓の細胞が破壊され、線維という物質が多く作られるようになります。これを線維化といいます。線維化が進行すると、その一部ですが、肝硬変や肝臓がんなど命に係わる病気に進展する可能性があります。肝臓以外では、脂肪肝の方は、心筋梗塞や脳梗塞、糖尿病、肝外

悪性腫瘍など、さまざまな疾患を合併しやすいことが分かっています。多くの脂肪肝患者さんの中からそのようなリスクの高い方を見つけることが重要です。

Q2 リスクの高い脂肪肝かどうかを調べるにはどうしたらいいですか？

検診などで血液検査のALTが30を超える場合にはかかりつけ医などを受診いただき、精査をしていただくのが推奨されます。精査としては肝線維化の評価を行うことが有用です。基本的な血液検査（AST、ALT、血小板数）と年齢でFIB-4 index（下記参照。インターネット検査でも算出可）というのを計算し、それが1・3以上

$$FIB-4\ index = \frac{AST(IU/L) \times \text{年齢(歳)}}{\text{血小板数}(10^9/L) \times \sqrt{ALT(IU/L)}}$$

の方は肝線維化が進行している可能性があります。ただし、高齢の方は高めにできることがありますのでご留意ください。肝線維化を調べるには肝臓の一部を採取して調べる肝生検が有用ですが、最近超音波あるいはMRIを用いて肝臓の硬さを調べることによって非侵襲的に肝線維化を推定することも可能です。

Q3 脂肪肝に対する、対策はありますか？

肥満がある方は、体重を減らすことが脂肪肝の改善につながります。最終目標としては7%以上の減量が望ましいですが、月に1・2kgでいいので、少しずつ体重をおとしいくことを心がけましょう。すぐ始められる対策として食事運動療法があります。

Q4 食事療法のポイント

適正なエネルギー摂取量＝標準体重*（kg）×25〜30kcal／日、バランスの良い食事、脂質をとりすぎない、甘い菓子類やジュース類、アルコール飲料を控える、などがあります。主菜は肉、魚、卵、大豆製品をローテーションで摂取する、肉類はできるだけ赤身を選択する、魚や大豆製品を積極的に摂取する、などに留意しましょう。野菜類の摂取量は350g以上／日、120g以上／1食が推奨です。これは生野菜だと両手いっぱい、加熱野菜であれば片手いっぱいぐらいの量になります。果物の推奨一日摂取量は約150g程度です。市販の食品には栄養成分表示がついています。1食分なのか、○○gあたりの表示なのか、よく確認してから食べるようにしましょう。食べ過ぎ防止対策として、最初に野菜類、キノコ類、海藻類のおかずから、よく噛んでゆっくり食べるように心がけましょう。
*標準体重（kg）＝身長（m）×身長（m）×22

Q5 運動療法のポイント

有酸素運動と筋力運動（レジスタンス訓練）、いずれも有用です。有酸素運動とはウォーキング、水中歩行、ジョギングなどです。1日20〜40分程度、週150〜300分程度が目安です。少し汗ばむ程度の強さで、長く続けられるようにしましょう。筋力運動とは、例えばイスに座った状態で片方のひざを伸ばしたり戻したりする運動（太もも前面の筋肉を鍛える）、片方の太ももを持ち上げて反対側の肘でタッチする運動（太もも付け根やおなかの筋肉を鍛える）などがあります。15〜20回これを1〜3セット週に2〜3日、あまり連続しないよう、続けられる運動から始めて徐々に負荷をUPしていきます。ひざや腰など、疾患をお持ちの場合は運動前に主治医に相談してください。必ずしもいつも屋外で快適に運動ができるとは限りません。室内でも行える運動をみつけて継続できるようにしましょう。

今月の先生

岐阜市民病院 消化器内科

林 秀樹

○役職

消化器内科部長
医療安全推進部長

○主な資格、認定

日本内科学会指導医・総合内科専門医・認定医
日本消化器病学会指導医・専門医・東海支部評議員
日本消化器内視鏡学会専門医
日本肝臓学会指導医・専門医・西部会評議員
日本超音波学会指導医・専門医・代議員
日本がん治療認定医機構がん治療認定医

○卒業年、主な職歴

平成6年岐阜大学医学部卒業
岐阜大学医学部附属病院

定期開催の「岐阜市民病院公開講座」の講演動画は、岐阜市公式YouTubeチャンネルで公開中です！
林医師他による「肝臓・脂肪肝」に関する講演動画は、2月より公開しています。詳しくは、当院ホームページをご確認ください。



岐阜市民病院
ホームページ