

## 非アルコール性脂肪性肝疾患について

肝臓の病気というと、お酒やウイルスが原因というイメージをお持ちの方もいらっしゃるのではないのでしょうか。しかし、ほとんどお酒を飲まなくても脂肪肝になり、さらに、肝炎、肝硬変と進行する肝臓の病気もあります。今回はこのお酒と関係のない肝臓の病気「非アルコール性脂肪性肝疾患」について紹介します。

### 非アルコール性脂肪性肝疾患とは

アルコールを飲まない、飲んでも肝障害をきたさないとされるアルコール 20g 未満/日（日本酒換算 1 合未満/日）で、脂肪肝を認め、他の肝疾患を除外した病態を非アルコール性脂肪性肝疾患といいます。この多くは、肥満、糖尿病、脂質異常症、高血圧などを基盤に発症し、2つの種類があります。

その一つは、肝臓に単に脂肪がたまっている状態で、病態が進行しない**非アルコール性脂肪肝**（NAFL：ナッフル）です。もう一つは、脂肪肝に炎症が起こる**非アルコール性脂肪肝炎**（NASH：ナッシュ）といわれるものです。炎症が慢性的に続き、肝臓の組織が線維化し、**NASHの1~2割が肝硬変へと進み、更にその一部は肝がん**に進行するといわれています。このNASHは、ウイルス性肝炎に次いで肝がんの原因となっているため、特に注意が必要です。

(1) **NAFL**

肝細胞の中に単に脂肪がたまっている状態で進行しない

動脈硬化、心筋梗塞、脳卒中などの危険性が高まる

(2) **NASH**

脂肪肝に炎症が起こり肝細胞が壊れ、進行性である

肝硬変、肝がんの危険性が高まる

### 原因

◇**肥満**：最大の原因は**肥満**です。消費するエネルギーよりも摂取するエネルギーが多くなると、余ったエネルギーは肝臓に運ばれて中性脂肪になります。一部は血液に乗って全身に運ばれ処理されますが、処理しきれなかった中性脂肪は肝臓についてしまいます。



◇**ダイエット**：急激なダイエットも脂肪肝の原因になります。肝臓から中性脂肪を血液中に送り出すのに必要なものが**超低密度リポたんぱく**です。急激なダイエットでは、栄養のバランスが崩れ、たんぱくが不足するため、超低密度リポたんぱくも不足し、肝臓に中性脂肪がたまってしまいます。

◇**閉経**：閉経後の女性は、ホルモンの影響で脂肪肝になりやすいことがわかっています。



### 改善法

まずは食習慣や運動、睡眠など生活習慣を改善することが大切です。肥満気味の方の場合、NAFLの改善には**減量**が欠かせません。食事運動療法で7%痩せると、NASHは改善するといわれています。しかし、自己流のダイエットでは、逆効果になってしまう場合もあるため注意が必要です。

◀**食事療法**▶ カロリーを制限した**低カロリー食**とします。一日の摂取カロリーを、標準体重×25~35kcal（家事・軽労働 25 kcal、肉体労働 30 kcal、重労働 35 kcal）とし、**高蛋白低脂肪食**がお勧めです。食事回数や食事時間が不規則な方や、間食をする方は、食生活を見直してみましょう。



◀**運動療法**▶ 運動療法を行うと肝臓の脂肪を効率よく減らすことができます。週3~4日、1回30~60分、軽く汗をかく程度の**有酸素運動**がお勧めです。仕事などで運動時間がなかなかとれないという方は、職場内では階段を使う、通勤時に歩く距離を増やすなど、日常生活の中で動く時間を増やしましょう。



参考：NAFLD/NASH 診療ガイドライン 2014、きょうの健康 2016年5月号（健康づくり推進部 上松容子 2018、1）