

脂肪肝 (NAFLD) について

16 脂肪肝 (NAFLD) と言われました。何が怖いのでしょうか。

A 脂肪肝はアルコール性と非アルコール性に分類されます。どちらも進行すると、肝硬変や肝がんが発症します。肥満やメタボリックシンドロームと関連する非アルコール性脂肪性肝疾患 (NAFLD) は、肝臓以外の合併症にも注意が必要です。

脂肪肝とは 肝臓に中性脂肪が過剰に溜まった状態。血液検査だけでは診断できず、腹部超音波 (エコー) 検査が必要である。

特徴的な症状はありませんが、以下の症状が出ることもありますよ!

- 体がだるい
- 疲れやすい
- 昼間に強い眠気がある

メタボリックシンドローム

脂肪肝

肥満、糖尿病、脂質異常症、高血圧 など

この病気の人はすでに脂肪肝になっているかも!?



アルコール性

- お酒を飲む習慣がある
- 毎日の飲酒量が以下のいずれかを超える (もしくは合計で純アルコール60g以上)

ビール 1,500ml ワイン グラス6杯
日本酒 3合 ウイスキー ダブル3杯
焼酎 2合

非アルコール性脂肪性肝疾患 (NAFLD: ナッフルディー)

- 20歳の時と比較し、10kg以上の体重増加がある
- 運動習慣がない
- お酒を飲まない、もしくは飲んでも以下のいずれかを超えない (もしくは合計で純アルコール 男性30g/日未満、女性20g/日未満)

ビール 750ml ワイン グラス3杯
日本酒 1.5合 ウイスキー ダブル1.5杯
焼酎 1合

※上記はおおよその目安です。

※女性は上記の2/3の量

脂肪肝 (NAFLD) について

● NAFLDは頻度の高い疾患です。

NAFLDは過食やその結果起こる肥満や生活習慣病によって、肝臓に中性脂肪が過剰に溜まった状態です。NAFLDの有病率は約25%と頻度が高い疾患です。自覚症状はほとんどないため、肥満、糖尿病、脂質異常症、高血圧などがある場合、また血液検査で肝機能異常がある場合は腹部エコー検査を受けることが重要です。



脂肪肝 (NAFLD) について

● 脂肪肝が進行すると…

NAFLDの患者さんのうち、約70～80%は肝硬変や肝がんなどによる肝疾患関連死のリスクが低い非アルコール性脂肪肝 (NAFL) ですが、残りの約20～30%が肝疾患関連死のリスクが高い非アルコール性脂肪肝炎 (NASH) と言われています。NASHは治療をしない場合、5～20%が肝硬変へ進行し、そのうち年間約2%に肝がんが発症すると言われています。近年、NASHが原因の肝がんが増加しており、早期発見・治療が重要です。

● 肝臓だけではなく、全身に影響があります。

NAFLDの患者さんの死因は心血管疾患 (心筋梗塞、脳梗塞など)、肝臓以外の悪性腫瘍 (大腸がん、膵臓がん、子宮がんなど)、肝硬変や肝がんなどの肝疾患関連死です。これらを予防するために肥満、脂質異常症、2型糖尿病、高血圧、高尿酸血症などの生活習慣病の検査や治療が必要です。また、NAFLDはうつ病や睡眠障害、認知症、慢性腎臓病や骨粗鬆症など全身の疾患に関係することがわかっています。

