



中日病院 名古屋市中区丸の内3の12の3。☎052(961)2491

脂肪肝は肝臓の中に中性脂肪が過剰に蓄積された状態で、日本人では2千万人以上が脂肪肝になっていると推定されています。摂取カロリーの過剰、多量の飲酒などが原因となり、近年、増加しています。

脂肪肝が持続すると、10%ぐらいの人で肝硬変、肝臓がんに行進していく場合があります。特に男性、高齢者、糖尿病、脂質異常症を有する人、血小板数の低い人などでリスクが高いと考えられます。また、脂肪肝のある人では、高率に肥満、糖尿病、脂質異常症などの代謝異常を併発し、心筋梗塞や大腸がん、乳がんなどほかの臓器のがんにかかるリスクが上昇します。

脂肪肝は生活習慣の改善により治癒が期待できますので、症状がなくても放置しないことが大切です。食事、運動療法による生活習慣の改善が基本となります。食事は炭水化物、果糖の過剰摂取を避けて、和食や地中海食などで適

症状なくとも放置は禁物

脂肪肝について

切なエネルギー量をバランスよく食べることが望まれます。間食、短時間での食事、朝食を食べないこと、夜食、飲酒がリスクとなります。運動では、ウォーキング、下肢や体幹のストレッチ、定期的な身体活動が有効とされます。7%以上の体重が減ると、肝機能の改善とともに脂肪肝の改善も期待できます。脂肪肝に対する特効薬はありませんが、併存症の治療薬が有効に働くことがあります。

肝臓をいたわるためには、異常があったら専門医を受診すること、普段から栄養をバランスよく適量とること、飲酒を控えることが大切です。肝臓は沈黙の臓器といわれ、よほど進行しないと肝臓病の症状が現れません。症状が出てからでは遅いので、普段から健康な食生活に努め、定期的に健康診断を受けることをお勧めします。

(消化器内科部長・山田尚史)

