

# 脂肪肝について ～肥満の人は要注意!～

## はじめに

中高年のみなさん、職場の健康診断や人間ドックなどで肝臓の数値が高いと指摘されたことはありませんか？以前と比べてズボンのウエストがきつくなってきてはいませんか？そういった方はもうすでに脂肪肝になってしまっているかもしれません。今回は、肝障害のもっとも多い原因である脂肪肝について話します。

## 肝臓の働き

まず、肝臓はどのような働きをしているのかご存じでしょうか？肝臓はおなかの中で一番大きな臓器であり、たくさんの重要な働きをしています。まず食事によって吸収した栄養素を貯えたり、それを必要な形に作り変えて血液中に送り出したりしています。また体に入った有害物質（アルコールや薬なども）を分解し体外へ排泄したり、脂肪の消化吸収にかかせない胆汁という消化液を作っています。

肝臓はまさに「肝心要」とても大切な臓器の一つです。

## 脂肪肝とは？

食べ過ぎなどで吸収した余分な糖質や脂肪は、体の中で中性脂肪に作り変えられ、たまる場所によって3種類に分けられます。皮下脂肪（女性の下半身につきやすい）、内臓脂肪（男性のポッコリおなかの原因）、異所性脂肪（主に肝臓、すい臓、筋肉）です。

このうち肝臓に20%以上の脂肪細胞がたまった状態を脂肪肝といいます。

図1 正常な肝臓 脂肪肝・内臓脂肪

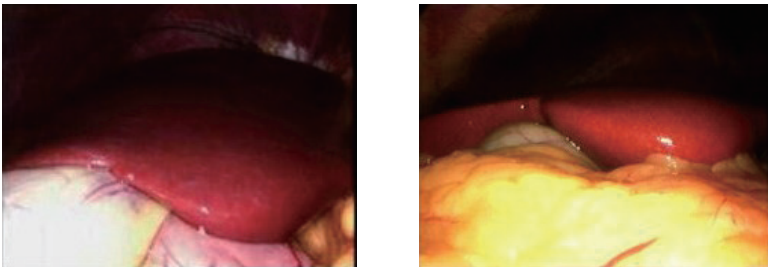
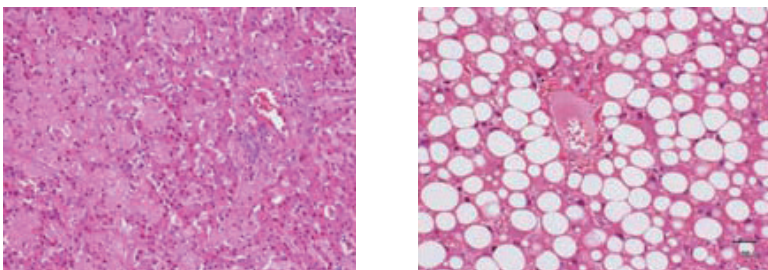


図2 正常肝細胞 脂肪細胞



脂肪肝だからといってすぐに体調が悪くなるわけではありません。

しかし、脂肪がたまり過ぎて肝臓の機能が障害されると糖尿病や高脂血症、高血圧などへ関与し、健康への悪影響をもたらすと考えられます。

## どのくらいの人が脂肪肝になっているのか？

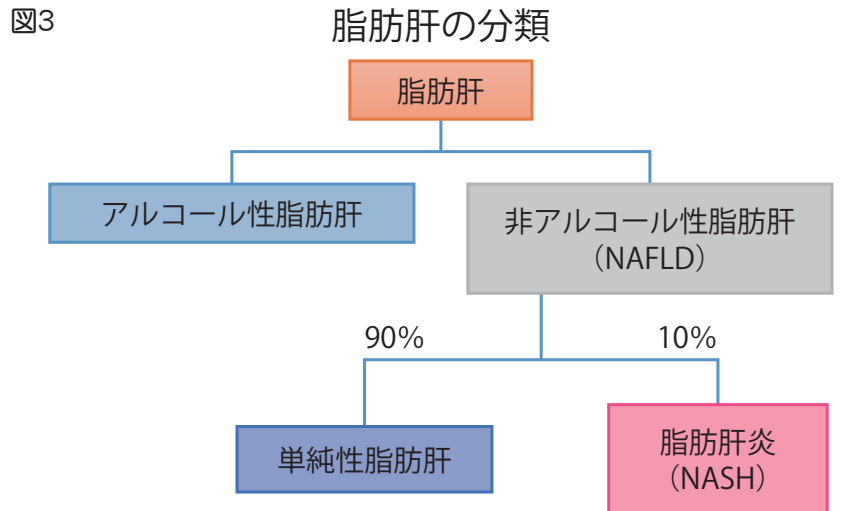
現在、日本では健康診断の結果などから、10人中3人程度が脂肪肝になっていると言われています。

食の欧米化、運動不足による肥満人口の増加、最近ではコロナ太りといった言葉もはまりました。こういった事によって脂肪肝の人の割合も年々増加傾向にあると考えられています。男性では基礎代謝が落ちてくる30～40歳代から、女性では閉経前後から脂肪肝になる人が増えてきます。

## 脂肪肝の原因は？

大きく2つの原因に分けられます。

1つはお酒の飲みすぎによるアルコール性脂肪肝、もう1つは食べ過ぎによる非アルコール性脂肪性肝疾患です。

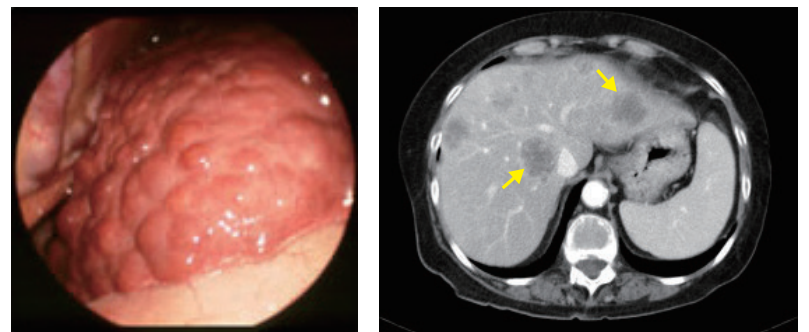


### 1. アルコール性脂肪肝

アルコールが肝臓で分解される際に中性脂肪が合成され肝臓に蓄積するために脂肪肝になってしまいます。個人差はありますが男性では1日30g、女性では1日20g以上のアルコールを毎日摂取していると肝障害があらわれてくると言われています。

お酒は上手に付き合いさえすればいろいろなよい効果もあります。しかし、すでに脂肪肝になっている人にとっては、決して「酒は百薬の長」ではありません。長年過度の飲酒を続ければ肝硬変・肝がんになっていきます。

図4 肝硬変 肝臓がん



また肝臓病だけでなく食道がん・すい臓がんや心臓病・認知症など他にもさまざまな病気の原因となります。

### 2. 非アルコール性脂肪性肝疾患 (NAFLD)

お酒をそんなに飲まなくても食べ過ぎによって脂肪肝になってしまいます。日本では、アルコール性脂肪肝よりもはるかに多いといわれています。これは現代社会において、コンビニやレストランでいつでも食べたいものが食べられる事や、車での移動による運動不足など肥満になりやすい生活環境が原因と考えられます。特に糖質（ご飯、麺類、パンなどの炭水化物、果物、甘い飲み物）を取りすぎると脂肪肝になります。

### 3. 非アルコール性脂肪肝炎 (NASH)

通常、食べ過ぎによる普通の脂肪肝（単純性脂肪肝）であれば、肝硬変や肝がんへ進行することはほとんどありません。

しかし、この脂肪肝の中に肝細胞が激しく破壊されて肝硬変や肝がんへなってしまう怖い脂肪肝が存在しています。

この注意しなければならない脂肪肝をNASH（非アルコール性脂肪性肝炎）と呼んでいます。

NASHは脂肪肝の約10%に存在していると言われており、原因は糖尿病、高血圧、高脂血症などの生活習慣病や、腸内細菌、体質などが関与していると言われていますが、はっきりした事はまだ分かっていません。普通の脂肪肝が初期のNASHかを診断するのは非常に難しく、精密検査（血液検査、腹部エコー、CT、肝生検など）が必要で専門医による注意深い経過観察が必要です。健康診断で肝障害のほかに血液検査で血小板の数値が15万未満に低下していれば肝硬変へ移行し始めているサインかもしれません。早めに病院を受診した方がよいでしょう。

## 脂肪肝を見つけるには？

肝臓は沈黙の臓器と呼ばれるほど症状が出にくい臓器です。

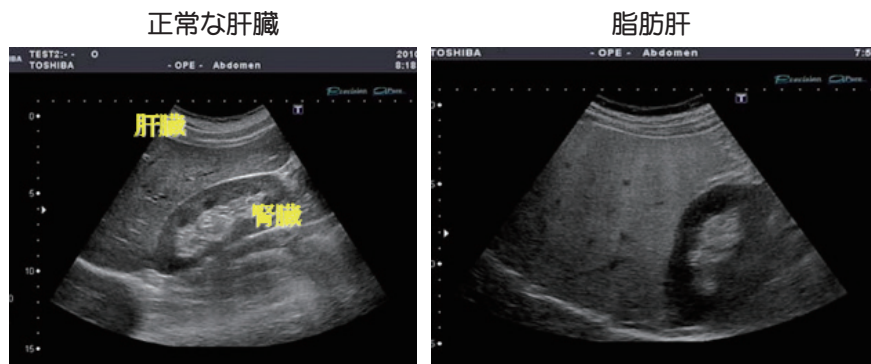
多少のダメージを受けても自己再生をして働き続けていきます。重症の肝炎や肝硬変になったときに初めて黄疸や倦怠感、腹水といった分かりやすい症状が現れてきますが、脂肪肝では全く症状はありません。脂肪肝を見つけるためには、まず健康診断を受けることです。

相模原市では、国民健康保険に加入している40歳以上の方は毎年4月に特定健康診査の受診クーポン券が届きます。これを使って身体測定や血液検査を受けてください（お勤めの方は加入している協会けんぽなどで行っている健康診断を）。

もしそこで、肥満や肝障害（AST、ALT、γ-GTPの上昇）があれば次に病院で腹部超音波検査を受けてみてください。

脂肪肝になっていれば肝臓は腎臓に比べて白く映りすぐに診断をつけることができます。腹部超音波検査は痛みもなく患者さんへの負担の少ない検査です。

図5 腹部超音波検査（エコー）



## 脂肪肝の治療は？

アルコール性脂肪肝の場合は、まず飲酒をやめる。それが難しければ、飲酒量を減らすことです。3週間程度しっかり禁酒できれば血液検査でかなりの改善が認められるはずですが、すぐに飲酒習慣を上手にコントロールできる人はなかなかいません。1日の飲酒量としては純アルコール換算で20g以下が適量と言われています。休肝日（2～3日/週）を作ったり、普段より飲む量を減らしたり、まずできることから始めましょう。

図6 アルコール 1日の適量

### 純アルコール換算20～25gのお酒

ビール	……………	中ビン1本（500ml）
日本酒	……………	1合（180ml）
焼酎	……………	0.6合（110ml）
ウイスキー	……………	ダブル1杯（60ml）
ワイン	……………	1/4本（180ml）
缶チューハイ	……………	1.5缶（520ml）

非アルコール性脂肪肝の場合は食事療法と運動療法が有効です。肥満をともなっている場合が多いので、まず痩せることです。よく外来で「痩せる薬はありませんか？」と言ってこられる患者さんがいますが、そんな特効薬はありません。

肥満（BMI 25以上）（BMI計算式＝体重kg÷{身長m×身長m}）があれば、食事や生活習慣を見直してみましょう。

食事療法の基本は糖質制限ですが、まず年齢や性別、日常の活動量をもとに1日の適正摂取カロリーを計算して、そのカロリーをオーバーしないように継続していきましょう。食事回数を減らすと、空腹感により食事の際に過食になり逆に太ってしまうこともあります。1日3回カロリーを設定して、バランスの良い献立（なるべく野菜を多く、糖質は控えめに）にする。タンパク質を減らすと筋肉も減って代謝が落ちて痩せにくい体になってしまいますので十分に食べるようにしましょう。

また食事開始後、満腹感を感じるまでは15分以上かかります。朝食

いは食べ過ぎや急激な血糖値の上昇、また逆流性食道炎の原因にもなりますので、ゆっくりよく噛んで時間をかけて食事することも大切です。

運動療法も筋肉量を維持し代謝をあげて脂肪燃焼するために必要です。軽い筋トレ+有酸素運動（ジョギング、ウォーキング、水中運動など）を毎日20分以上行くと効果的ですが、激しい運動は体を痛めたりストレスになることもありますので、普段運動をしていない人は、まずウォーキングなど無理なく続けられることから始めましょう。1回10分でも、週に2～3回でもやらないよりは効果があるはずですが、その他、趣味のスポーツ（ゴルフ、テニス、卓球など）や、あまり時間のない人は通勤や家事などで運動量を増やすのもとても効果的です。

急激な減量は栄養失調や体調不良の原因になりますので、目標体重になるまでゆっくり計画的に行うことが大切です。標準体重はおおよそ{身長(m)×身長(m)}×22で求めることができますが、標準体重まで減らすことができなくても5～7%程度体重を減らすことで脂肪肝の改善効果が認められるとされています。

内臓脂肪は3週間程度頑張れば改善してきますので、毎日体重や腹囲を計って記録したり、スマートフォンのダイエットアプリなどを利用して「やる気」を維持しましょう。

## まとめ

いままで肝臓病の主役であったB型肝炎やC型肝炎が治療薬の進歩によって確実に減少している中、今最も身近な肝臓病である脂肪肝についてお話ししました。脂肪肝は自らの生活習慣が原因で誰でもなりうる肝臓病です。脂肪肝は糖尿病、高血圧、高脂血症などの生活習慣病の始まりであり、その先にある心筋梗塞や脳梗塞などの重篤な疾患へとつながっていきます。また肝硬変や肝臓がんへ進展してしまうNASHという怖い脂肪肝の予備軍でもあります。もしあなたが脂肪肝と診断されたなら、たかが脂肪肝とほったらかしにせず今日からしっかり治療していきましょう。

（相模原市医師会 浅葉 宣之）

## ～所得税・市県民税確定申告に向けて～ 障害者控除対象者認定書の申請を

- 障害者控除  
障害者手帳などの交付を受けていなくても、要介護認定者本人の身体などの状況により、控除の対象になる場合があります。  
申告には、障害者控除対象者認定書が必要です。認定書が届いた時点では、控除は適用されていません。認定書が届いたら、申告をしてください。
- 控除を受けるまでの手続きの流れ
  - 1 認定書を申請
  - 2 申請の認定 ※2週間程度かかります。
  - 3 認定書が郵送で届く
  - 4 確定申告書と認定書を提出
  - 5 控除適用
- 障害者控除対象者認定書とは  
知的障害者か身体障害者に準ずると認定された人に交付し、障害者控除を受けるために使用するもの  
※障害者向けのサービスは受けられません。
- 対 象 市内在住で、次の全てに該当する人
  - ・認定を受けたい年の12月31日時点で65歳以上
  - ・身体の障害や寝たきり、認知症により日常生活に支障がある(基準あり)
  - ・特別障害者控除の対象となる手帳を交付されていない(身体障害者・療育・精神障害者保健福祉・戦傷病者)
  - ・原子爆弾被爆者の認定を受けていない
  - ・本人かその扶養者が市・県民税、所得税の課税がある
 ※障害者・特別障害者控除の対象区分など詳しくは、お問い合わせください。
- 申し込み 各高齢・障害者相談課か福祉相談センターにある申請書(市ホームページにも掲載)を直接、住んでいる地区の窓口へ

窓口・ 問い合わせ	緑高齢・障害者相談課	☎042-775-8812
	城山福祉相談センター	☎042-783-8136
	津久井高齢・障害者相談課	☎042-780-1408
	相模湖福祉相談センター	☎042-684-3215
	藤野福祉相談センター	☎042-687-5511
	中央高齢・障害者相談課	☎042-769-8349
	南高齢・障害者相談課	☎042-701-7704