

# 肝 脂肪肝Q & A

## Q1. 脂肪肝とは？

A1. 肝細胞に、脂肪が溜まりすぎている状態を「脂肪肝」といいます。



肝臓は色々な働きをしていますが、その中の1つにエネルギーを貯蔵しておく機能があります。健康な肝臓には、エネルギー源として、肝細胞の3~5%に脂肪が蓄えられています。ところが脂肪肝の場合、肝細胞の30%以上に脂肪が蓄えられているのです。

こうなると、細胞内にたまり過ぎた脂肪のために、肝細胞が圧迫されて働きが悪くなったり、ひどい場合には肝細胞が死んでしまいます。



## Q2. 脂肪肝の原因は何？

A2. 原因は飲酒、肥満、糖尿病など様々



脂肪肝の原因がアルコールの場合を「アルコール性脂肪肝」といいます。アルコールを分解する際に中性脂肪ができやすく、毎日お酒を飲むことで中性脂肪が肝臓にたまっていくためです。

ではどれくらいのお酒を飲み続けるといけないのでしょうか？日本酒では3合以上、ビールでは大ビン3本以上を毎日飲酒すると肝臓に負担がかかります。脂肪肝にならないためにも休肝日を設けて肝臓を休ませてあげると良いでしょう。

また、脂肪肝の原因がアルコール以外の場合を「非アルコール性脂肪肝」といいます。この場合の原因は主に肥満や糖尿病です。肥満や糖尿病の人はインスリンの働きが鈍くなっているため、肝臓に脂肪がたまりやすくなっているためです。



## Q3. 脂肪肝は進行するとどうなる？

A3. 『脂肪肝→肝炎→肝硬変→肝がん』へと進行する可能性があります。

アルコール性脂肪肝の状態でお酒を飲み続けると、**たまった中性脂肪が肝細胞を圧迫し肝細胞が破壊され、炎症を起こします。**これが**アルコール性脂肪性肝炎（ASH：アッシュ）**です。ASHがもっとひどくなると肝硬変や肝がんに移行する場合があります。

また非アルコール性脂肪肝になっている人もASHと同様に中性脂肪により肝細胞が破壊されてしまい、10%が**非アルコール性脂肪性肝炎（NASH：ナッシュ）**となります。そして、NASHになった人の20%が肝硬変へと移行してしまうのです。

日本では100万人近くがすでにNASHになっているといわれています。**飲酒の習慣がない人でも肥満や糖尿病が原因で肝炎から肝硬変、肝がんへ進んでしまう場合があることを覚えておいてください。**

肝臓は症状が非常に重くならないと痛みがでない「沈黙の臓器」といわれています。沈黙の臓器肝臓だからこそNASHは発見しづらく、気づいたときには肝硬変などに移行していることが多いのです。



## Q4. 脂肪肝にならないためには？

A4. ライフスタイルの改善を第一に考えましょう。

★アルコールが原因の場合

- ①禁酒する。
- ②睡眠不足・過労にならないようにする。

★肥満・糖尿病が原因場合

- ①低カロリーでバランスの良い食事を摂る。
- ②定期的に適度な運動をする。



脂肪肝は簡単になりやすい代わりに、**軽い脂肪肝なら比較的簡単に改善します。**脂肪肝をこじらせて肝炎、肝硬変になる前に自分で病気の予防に努めましょう。