

# 脂肪肝

一般社団法人Lumedia

みなさん、「脂肪肝」という病気を聞いたことがあるでしょうか。「お酒を飲む人の病気でしょ」と思った方もいると思いますが、脂肪肝にはアルコールが原因のものとアルコールが原因の主体ではないものがあります(参考文献①)。今回はアルコールが原因の主体ではない脂肪肝(非アルコール性脂肪肝疾患。以下、脂肪肝)について解説します。

この脂肪肝には、状態がほとんど悪くならない非アルコール性脂肪肝と、病気がどんどん悪くなって肝硬変や肝がんなどにもなる非アルコール性脂肪肝炎の2種類があり、非アルコール性脂肪肝の一部が脂肪肝炎へ移行する(参考文献②)と言われています。非アルコール性脂肪肝炎は非アルコール性脂肪肝と比べて肝臓がんになりやすいと言われているため、この違いは重要です(参考文献②)。

この脂肪肝のある方では、肝がんだけでなく大腸がんや女性の乳がんの発生頻度が高い(参考文献②)ほか、心臓病にもなりやすい(参考文献③)ということが知られており、また脂肪肝の患者さんの多くはメタボリック症候群を合併しているため(参考文献①)、さまざまな病気と関連があります。この脂肪肝は太っている人に多い病気というイメージがあると思いますが、日本の検診受診者でBMI値が25未満(低体重・普通体重)の人のうち、脂肪肝のある人は15%と報告されており(参考文献④)、決して無視はできない比率です。

実は、日本人を含むアジア人は欧米人と比べても太っていない人の脂肪肝が多いのではないかとされており、それには遺伝の要素が関係しているそうです(参考文献②)。

簡便に脂肪肝を調べるためにはおなかの超音波検査が勧められています(参考文献②)。血液検査の肝機能検査でも脂肪肝が疑われる場合がありますが、血液検査の肝機能検査が正常であっても脂肪肝ではないとは言えないと報告されているので(参考文献⑤)、血液検査だけで自分は大丈夫と判断するのは危険です。

脂肪肝の治療に対して、現在特に有効なお薬はありません。食事で取る総カロリー数を減らし、積極的に運動を行い、日常的な習慣を変えることで体重を減らすことが、脂肪肝への重要な治療であると報告されています(参考文献②、⑥)。

簡単にはよくなりませんが、地道に頑張ってください。また、健診などで脂肪肝が見つかった場合には必ず内科を受診しましょう！

## <まとめ>

- ・非アルコール性脂肪肝は放置すると脂肪肝炎から肝硬変、肝がんへ悪化することもある病気です。
- ・太っている人や糖尿病の人は、特に腹部のエコー検査が勧められます。
- ・治療には食事と運動が重要です。

※本記事について、開示すべき利益相反はありません。

- <参考文献> ①:厚生労働省e-ヘルスネット『脂肪肝(閲覧日 2023-08-17)』  
②:日本消化器病学会・日本肝臓学会 『NAFLD/NASH診療ガイドライン2020(改訂第2版)』  
③:Stepanova M, et al. Independent association between nonalcoholic fatty liver disease and cardiovascular disease in the US population. Clin Gastroenterol Hepatol. 2012 Jun;10(6):646-50.  
④:Nishioji K, et al. Prevalence of and risk factors for non-alcoholic fatty liver disease in a non-obese Japanese population, 2011-2012. J Gastroenterol. 2015 Jan;50(1):95-108.  
⑤:Mofrad P, et al. Clinical and histologic spectrum of nonalcoholic fatty liver disease associated with normal ALT values. Hepatology. 2003 Jun;37(6):1286-92.  
⑥:Promrat K, et al. Randomized controlled trial testing the effects of weight loss on nonalcoholic steatohepatitis. Hepatology. 2010 Jan;51(1):121-9.

**【筆者紹介】**一般社団法人Lumedia 誰にとってもわかりやすい「正しい医療情報」を届けたいという思いで設立。医師主導で「科学的根拠のある医療情報」を届けるニュースサイト「Lumedia (ルメディア)」を運営している。