

肝心かなめの 肝臓 のはなし

21

香川大学消化器・神経内科教授 正木 勉
同大学 臨床栄養部 副部長 北岡 陸男
同大学 臨床栄養部 管理栄養士 早川 幸子

非アルコール性脂肪性肝疾患

～背景には、急増している生活習慣病～

最近、過食や運動不足など不適切な生活習慣が原因で発症する非アルコール性脂肪性肝疾患（NAFLD: non alcoholic fatty liver disease）が急増しています。これは通称「脂肪肝」と呼ばれるものの一種で、

明らかな飲酒（エタノール換算で男性30g/日未満、女性20g/日未満）が原因でなく、肝臓へ脂肪が溜まり病気を引き起こす状態を指します。

病気の進行があまり見られない非アルコール性脂肪肝（NAFL: non alcoholic fatty liver）と、進行型の非アルコール性脂肪肝炎（NASH: non alcoholic steato hepatitis）に分類され、NASHは肝硬変や肝がんの原因になるため、発見されたら速やかに医療施設で治療を開始することが大切です。

患者数が急増中 生活習慣病も合併

日本人のNAFLD患者数は

2000万人に上り、これは成人の数の約3分の1に相当します。NAFLDの内、80～90%はNAFL（約1800万人）で、NASHは10～20%（約200万人）を占めると推測されています。最近の香川大学付属病院においても、アルコールやNASHによる非ウイルス性肝がんの患者が急増しているのが現状です。

NAFLD患者は肥満の方が多く、糖尿病、高血圧、高脂血症などの生活習慣病をよく合併します。中でも糖尿病の合併はNAFLDを悪化させ、NASHに進行する場合も多く、肝硬変、肝がんの発症率や死亡率を上昇させる危険因子として

考えられています。

肥満で、糖尿病のある患者はぜひとも一度は肝臓専門医を受診し、腹部エコー、血液検査を行い、NASHに至っていないかを検査してみてください。

次号は、生活習慣病による、肝機能異常に対する食事療法についてお話しします。

非アルコール性脂肪性肝疾患

NAFLD 約2000万人

