

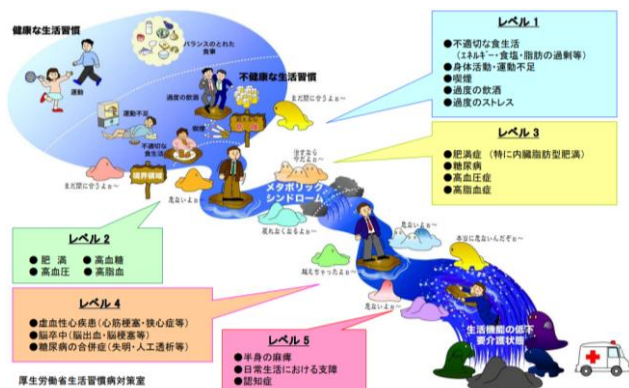
# 「生活習慣病としての脂肪肝」

弘前大学医学部附属病院 消化器血液免疫内科 医師 佐藤 諭

## 生活習慣病とは？

生活習慣病とは食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に關与する疾患群のことです。

食習慣	肥満、高血圧症、糖尿病、脂質異常症、高尿酸血症、循環器疾患、大腸癌、歯周病
運動習慣	肥満、高血圧症、糖尿病、脂質異常症
喫煙	肺癌、慢性閉塞性肺疾患、循環器疾患、歯周病
飲酒	肝障害



厚生労働省生活習慣病対策室ホームページより抜粋

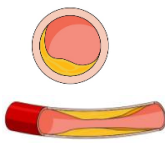
## 体に脂肪がつくことで生活習慣病に至る

皮下に脂肪た溜まる



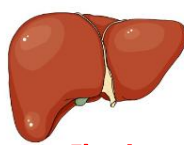
肥満症

血管に脂肪た溜まる



動脈硬化

肝臓に脂肪が溜まる



脂肪肝

## 飲酒と脂肪肝

アルコール摂取量が男性30g/日、女性20g/日以上であればアルコールが原因の脂肪肝と判断されます。

アルコール20gの目安(日本成人病予防協会ホームページ)



アルコール性

非アルコール性

※女性は男性より少量の飲酒でも臓器障害をきたしやすい

これまで飲酒習慣のない脂肪肝は“**非アルコール性脂肪性肝疾患**”と呼ばれていましたが“アルコール”や“脂肪”は患者さんに不快な印象を与えるため令和5年に“**代謝機能障害関連脂肪性肝疾患**”に名称が変わりました。

アルコール過量摂取がない(男性30g/日未満、女性20g/日未満)脂肪肝に右の5項目のうち1項目以上を満たす場合に**代謝機能障害関連脂肪性肝疾患**と診断されます。

- ①肥満
- ②血糖高値
- ③血圧高値
- ④中性脂肪高値
- ⑤HDLコレステロール低値

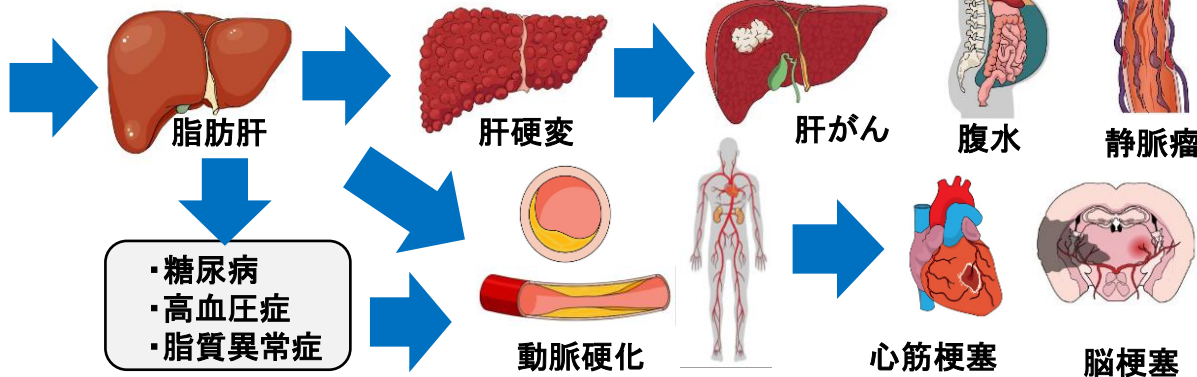
いずれも代表的な生活習慣病です

脂肪肝は生活習慣病のひとつであることがより強調されるようになりました



# なぜ脂肪肝を放置するといけないのでしょうか？

- ・食べ過ぎ
- ・飲酒
- ・喫煙
- ・運動不足



脂肪肝は放置すると肝硬変となり、肝がん、腹水、食道胃静脈瘤など命に関わる疾患を引き起こします。また、脂肪肝が原因で糖尿病や高血圧症、脂質異常症、動脈硬化性疾患(脳梗塞や心筋梗塞)等の生活習慣病になることも知られています。

## 脂肪肝の予防

### 食事

推奨される食材

- ・野菜
- ・豆類
- ・水、お茶

控える食材

- ・炭水化物
- ・清涼飲用水
- ・果物

### 運動

- ・ウォーキング(8000歩/日)
- ・スクワット
- ・筋トレ
- ・ラジオ体操

禁酒  
禁煙

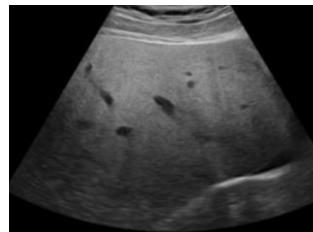
- 食事は腹7分目に抑えましょう。
- 夕食の炭水化物を減らしましょう。
- 運動習慣を身につけましょう。

脂肪肝の予防は他の生活習慣病の予防と同じです。

## 脂肪肝の診断

一方で、脂肪肝は症状がないため自身では気が付かないことが多いのも事実です...

健康診断では肝機能の指標であるALTを測定しています。ALTが30以上であればかかりつけ医に相談しましょう。



脂肪肝は腹部超音波検査で短時間に簡便に診断することができます。(腹部超音波検査は開業医さんでも受けることができます)



## まとめ

- ・脂肪肝は生活習慣病です。放置すると肝硬変や肝臓だけでなく、高血圧、糖尿病、脂質異常症、脳梗塞、心筋梗塞などを引き起こす危険性があります。
- ・予防と治療の基本は他の生活習慣病と同じ食事と運動、禁酒・禁煙です。
- ・健康診断で肝機能を表すALTが30以上を指摘されたら脂肪肝などの慢性肝臓病の可能性が。かかりつけに相談しましょう。

●●●● 肝疾患に関するご相談・ご質問は 肝疾患相談センターへ ●●●●

弘前大学医学部附属病院 〒036-8563 弘前市本町53 TEL 0172-33-51111 内線 4020