

病気

脂肪肝はFoie gras!?

最終更新 / 2024.09.06

目次

- 1 ヒトの脂肪肝は笑えない！
- 2 脂肪肝には2種類ある
 - 2-1 アルコール性脂肪肝
 - 2-2 非アルコール性脂肪肝
- 3 飲酒量を見直そう
- 4 肝臓は手遅れになりやすい？

ヒトの脂肪肝は笑えない！

脂肪肝の診断を受けたときに「フォアグラができた！」と笑いにするのを耳にします。フォアグラは、鴨やガチョウに、人為的に過剰な餌を与えて肥満にさせて脂肪肝を作ったフランス料理の食材です。脂肪肝はフランス語で“stéatose hépatique”で、フォアグラではありません。自主的に食べ過ぎて肥満になり、肝臓に脂肪を蓄えてしまった状態が脂肪肝なので原理は同じです。

脂肪肝は、必ずしも脂肪の多い食事をしていることが原因ではなく、使われなかった糖質や、蛋白質が分解されてきたアミノ酸が、肝臓で中性脂肪に変化して貯蔵されることで起こります。

脂肪肝には2種類ある

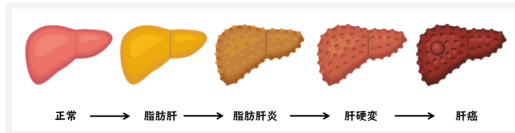
脂肪肝はアルコール摂取で起こるアルコール性脂肪肝と、アルコール摂取以外で起こる脂肪肝があります。

ー アルコール性脂肪肝

アルコール性脂肪肝は、常習の飲酒家の約90%に見られ、血清γ-GTPが高値となります。禁酒によって症状や検査値の改善が見られますが、飲酒を継続すると約10~20%がアルコール性肝炎、30~40%がアルコール性繊維症に移行します。

ー 非アルコール性脂肪肝

アルコール摂取以外で起こる脂肪肝をNAFL(ナッフル)、脂肪肝炎を(NASH)といい、それらの総称を非アルコール性脂肪性肝疾患(NAFLD: ナッフルディー)とよびます。NAFLDの患者さんは全国で1000万人以上いると考えられており、メタボリックシンドロームの患者さんの増加に伴い増えています。全男性では働き盛りの中年層に、女性は高齢層に多い傾向があると報告されています。NAFLDは肥満、糖尿病、脂質異常症、高血圧を伴うことが多いため心筋梗塞や脳卒中で亡くなる場合もあります。また、アルコール性脂肪肝と比べて病気の進行はほとんどありませんが、10~20%の人は肝硬変への進行や肝臓の発症が見られます。



飲酒量を見直そう

肝臓は、血液中の栄養を吸収して、タンパク質の合成や、エネルギー源となる糖の貯蔵、アルコールや薬を分解、胆汁の生成など生命維持活動に重要な役割を持っています。少しでも肝臓の負担を軽くするために、日々の飲酒量を見直しましょう。

1日当たりの純エタノールとして、男性で30g以上、女性で20g以上のお酒を飲み続けるとアルコール性肝障害を起こすと言われています。

エタノール量の換算表		
お酒の種類	男性30g/日	女性20g/日
ビール1缶350ml	約3.2本	約1本
日本酒	約1.8合	1.2合
ワインボトル750ml	約0.5本	1/3本
焼酎・泡盛原液	約180ml	約120ml
ハイボール(ウイスキー30ml)	約4~5杯	約2~3杯

肝臓は手遅れになりやすい？

肝臓は炎症やアルコール、生活習慣などの影響を受けやすい臓器ですが、「沈黙の臓器」と呼ばれるように、症状はすぐに現れません。肝臓は、一部を切除しても再生して元に戻りますが、脂肪肝になると再生が遅れたり、異常な形で再生したりすることがあります。脂肪肝は、メタボリックシンドロームの予防と、肝障害への進行を防ぐこと食が必要です。食生活の見直しと運動によって体格指数とウエスト周囲径の管理は効果的です。食欲がない、疲れやすい、体がだるいといった症状が出現したときには、肝障害が進行している可能性があるため、定期的に検査を受けましょう。

参考文献

- ・日本消化器病学会 患者さんとご家族のためのNAFLD/NASHガイド
- ・厚生労働省e-ヘルスネット アルコール性肝炎と非アルコール性脂肪性肝炎