

知っておきたい

脂肪肝

-肝硬変を
防ぐために-

健康に関する情報がいっぱい遊びに来てね!

げんき君

<http://www.genki1616.co.jp>



ご不快な思いをされましたら、ただちに責任者までご連絡下さい。
至社フリーダイヤルでもお伺い致します。

☎0120-477955 (有休)

かちどき薬品グループ

脂肪肝について

●脂肪肝ってどんな病気？

文字どおり「肝臓に脂肪がたまった状態」です。
太った人に多く、日本では約20%の人が
脂肪肝といわれています。

現在、脂肪肝は40～50歳代の人に多いのですが、
今後は若い人にも増えると考えられています。

《脂肪肝の原因》

食事から摂取するエネルギー量が多く、肝臓に
運ばれてくる脂肪酸の量が多いことが発症の
原因です。

●アルコール性脂肪肝ってなに？

アルコールによって肝臓の機能が低下するため
肝細胞内の中性脂肪を増加させ、さらに再合成
した中性脂肪を肝臓から運び出す働きも低下す
るために起こる脂肪肝のことをいいます。

《アルコール性脂肪肝の原因と特徴》

原因

肝臓で脂肪酸をエネルギーとして消費（燃焼）させたり、肝臓から運び出される中性脂肪が減ることが主な原因です。

アルコール性脂肪肝は、ほうっておくと肝硬変へと進行するので注意が必要です。

特徴

- 肥満していない人にも発症する
- アルコールを肝臓で分解する際にできるアセトアルデヒドは有害な物質で肝細胞を障害するため、肝臓に炎症を伴っている人が多い。

●お酒の飲み過ぎでも脂肪肝になる？

アルコールは肝細胞内の中性脂肪を増加させ、脂肪肝の原因になります。

アルコール性脂肪肝は、一般的な脂肪肝より注意が必要です。

脂肪肝と生活習慣病の深い関係

脂肪肝を引き起こす生活は、実は糖尿病、高脂血症などの生活習慣病を招く生活でもあるのです。これらの生活習慣病は、お互いに関連合っています。

脂肪肝になるような「過食、運動不足」といった要因がある人は、生活習慣病にもなりやすく、また、「動脈硬化」や「狭心症や心筋梗塞などの心臓病」、「脳梗塞や脳出血などの脳血管障害」が起こりやすくなります。

●血液検査でわかる脂肪肝！

脂肪肝の人は、血液検査で肝機能を示す

「AST(GOT)」と「ALT(GPT)」の値が基準を超えています。

その他に血液中の血糖値、中性脂肪、総コレステロール値、尿酸値なども高くなっていることが多いのです。

| | 基準値 |
|----------|----------|
| AST(GOT) | 0～35IU/L |
| ALT(GPT) | 0～30IU/L |

※基準値は、性別・年齢により多少異なります。

脂肪肝は肝臓を弱くする！

アルコールを飲んだりしたわけでもないのに、肝臓に強い炎症が起こる状態を「非アルコール性脂肪性肝炎（NASH）」といいます。

このNASHは、脂肪肝という病態に、さらにもう1つ要因が加わると、肝炎が引き起こされやすく、肝臓がダメージを受けやすくなり、肝硬変へと進行していきます。

《 要因 その1 》

腸内で増殖した大腸菌の毒素が、門脈（腸で吸収した栄養を肝臓に運ぶ血管）を通過して肝臓に運ばれてくるのが要因。

《 要因 その2 》

肥満の人は、肝臓に運ばれる脂肪酸の量が多くなり、そのため活性酸素（酸化力が強い酵素）がつくられることが要因となります。



肝硬変は、なぜ怖い？

肝硬変は、すべての肝臓病の、最終的な病態ともいえます。ウィルス性の肝炎、アルコール性肝障害、脂肪肝でも、適切な治療を受けないまま進行すると、肝硬変になりやすくなります。肝臓は、本来、傷を修復する力の強い、予備力の大きな臓器です。

しかし肝硬変になると、もう組織を修復できず、働きも著しく低下します。

《 肝硬変になると… 》

- 食道静脈瘤
- 腹水がたまる
- 肝性脳症が起こる
- 肝臓がんの危険性が高まる



肝硬変になると、このように生命をおびやかすような危険な合併症が起きてきます。

肝硬変になるのを防ぐためにも、脂肪肝と診断されたら、きちんと治療しておくことが大切です。

日常生活の注意



食事に注意する

- 食事での脂肪を減らす
- 摂取エネルギー量が過剰にならないように食事の量を適正にする

運動を行う

運動は消費エネルギー量を増やすのに役立ちます。消費エネルギー量が増えることによって、肝臓に脂肪が過剰にたまっている場合でも、運動で改善してくるのです。

《消費エネルギー量を増やすには…》

歩く機会を増やすだけでも十分な効果が期待できます。

アルコールの量に注意する

アルコールからも、脂肪を合成しているのだから、飲み過ぎには、注意が必要です。

お酒を飲むときの注意



飲み過ぎない

アルコールの摂取量が増えると、肝臓に脂肪がにまりやすい。1日の飲酒量の目安は、日本酒2合相当以下に。

いろいろな種類のお酒を飲まない

いろいろな種類のお酒を一度に飲むと、飲んだお酒の量がわかりにくくなる。飲む酒の種類は、1～2種類に限定する。

急激に摂取しない

急激に大量のアルコールを摂取すると、肝臓がアルコールを分解できず、負担がかかる。ゆっくりと少しずつ飲む。

つまみを食べながら飲む

肉や魚介類、乳製品などのつまみを食べながらお酒を飲むと、肝臓に負担がかからない。