

教えてドクター

コロナ禍で気になる、生活習慣に関連した肝臓病“脂肪肝”

健康診断などで「脂肪肝」を指摘されたことはありませんか。最近では、自粛による運動不足での脂肪肝の悪化が心配されます。今回は脂肪肝のお話です。

**お酒を飲まなくてもなる脂肪肝
非アルコール性脂肪性肝疾患 (NAFLD)
とは？**

脂肪肝とは、肝臓に中性脂肪が多くなった状態です。脂肪肝には多量の飲酒が原因の“アルコール性脂肪肝”と、ほとんどアルコールを飲まない人におこる“非アルコール性脂肪性肝疾患 (NAFLD: ナッフルド)”があります。NAFLDは肥満、糖尿病、脂質異常症、高血圧症を伴うことが多く、メタボリック症候群の人で合併が多いです。ほとんどが無症状ですが、放置すると肝硬変や肝がんに進行することがあり、30代以降の男性や閉経後の女性で増える傾向にあります。

NAFLDの診断は？

1日あたり純エタノール量が男性で30g以下、女性で20g以下(男性でビール750ml、日本酒1合半、ワイングラス2杯半(女性ではその2/3))の飲酒量の人
の脂肪肝がNAFLDです。脂肪肝は腹部

エコー検査で診断され、肝臓が通常より白く見えます。血液検査ではAST (GOT)、ALT (GOT)、γGTPなどの肝機能検査に異常があることが多いです。脂肪肝は血液検査だけでは診断が付きませんので、検診では是非、腹部エコー検査も受けましょう。

NAFLDの治療は？

残念ながらNAFLDの治療薬は無く、治療の原則は食事、運動で生活習慣を改善することです。菓子類やファストフードなどの高脂肪食や、過剰な炭水化物(糖質)、蛋白質摂取も脂肪肝の原因となります。糖質、特に「果糖」のとりすぎには注意が必要で、炭酸飲料や野菜ジュース、調味料などに広く使われています。

コロナ禍で外出の自粛が続きますが、リブ・ルに掲載されている“おうちでできるウェルネス体操”などを取り入れて、自粛太りを防ぎましょう！

DOCTOR

今回の教えてドクターは…

鹿児島大学 消化器内科
坂江 遥 先生



令和3年度 鹿児島県肝炎医療コーディネーター養成講座

日時 12月5日(日)午前

開催形態は現時点では不明。

詳しくは11月に当センターホームページでご確認ください。

※会場開催の場合 (Web開催の可能性もあります。)

会場/Li-Ka 1920



肝炎医療コーディネーターとは？

肝炎医療コーディネーターについて - 鹿児島県

検索

全国にて肝炎医療コーディネーターが養成され、活動推進中です！

今後の実施予定 1月30日(日)午前 ▶ 令和3年度 第3回鹿児島県肝疾患診療連携ネットワーク研修会