

教えてドクター

太ってなくても要注意！ 日本人に多い「非肥満脂肪肝」

健康診断で「脂肪肝」といわれ、「痩せているのになぜ？」と不思議に思った経験はありませんか？ 脂肪肝とは肝臓に脂肪が多たまった状態のことで、元々お酒を多く飲む人によく見られた病気ですが、最近の主な原因は「肥満」です。肥満の人の増加に伴い、脂肪肝の患者数も増えています。

一方、標準体重でお酒もあまり飲まないのに、腹部超音波（エコー）検査で「脂肪肝」と判明する人が少なくありません。実は、日本人は痩せていても脂肪肝になりやすい人種といわれ、欧米人ほど太っていないのに脂肪肝の割合が高くなっています。原因の一つとして、日本人は肝臓に脂肪を蓄えやすい遺伝子を持つ人の割合が約20%と高く、肥満でなくても脂肪肝を発症する可能性が高いことが考えられます。また、最近の研究で、肥満ではないのに脂肪肝（いわゆる非肥満脂肪肝）の人は、肥満も脂肪肝もない人と比べて、体重は基準範囲内でも「体脂肪が多

い」「筋力が低下している」ことが明らかになりました。肥満と呼ばれる体型でなくても、食べ過ぎや運動不足だと脂肪肝の可能性があり、注意が必要です。

脂肪肝の治療は、生活習慣の改善が重要です。栄養バランスの良い食事を一日3食、規則正しく摂り、間食やお酒を控え、有酸素運動（ウォーキングなど）と無酸素運動（筋力トレーニング）を無理のない範囲で長く続けると、体重に変化がなくても脂肪肝の改善が期待できます。

今や日本人の3人に1人は脂肪肝です。肥満や飲酒習慣がなくても、定期的に健康診断などの検査を受け、生活習慣に気をつけて予防していきましょう。

DOCTOR

今回の教えてドクターは…

鹿児島大学病院 消化器内科
楠 恵理子 先生



鹿児島県肝疾患専門医療機関

肝疾患診療連携ネットワークとして鹿児島大学病院を拠点に専門医療機関15病院、協定医療機関339施設（R3.4月現在）があります。

- | | | | | | |
|-------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| 鹿児島市 | ●鹿児島市立病院
鹿児島市上荒田町37-1
☎099-230-7000 | ●鹿児島厚生連病院
鹿児島市与次郎1-13-1
☎099-252-2228 | ●(公)鹿児島共済会
南風病院
鹿児島市長田町14-3
☎099-226-9111 | 指宿市 | ●独立行政法人 国立病院機構
指宿医療センター
指宿市十二町4145
☎0993-22-2231 |
| | ●(社)天陽会
中央病院
鹿児島市泉町6-1
☎099-226-8181 | ●独立行政法人 国立病院機構
鹿児島医療センター
鹿児島市城山町8-1
☎099-223-1151 | 霧島市 | ●県立薩南病院
南さつま市加世田高橋
1968-4
☎0993-53-5300 | |
| 薩摩川内市 | ●(社)恩賜財団
済生会川内病院
薩摩川内市原田町2-46
☎0996-23-5221 | 出水市 | ●出水総合
医療センター
出水市明神町520
☎0996-67-1611 | 霧島市 | ●霧島市立
医師会医療センター
霧島市隼人町松永3320
☎0995-42-1171 |
| 鹿屋市 | ●(医)青仁会
池田病院
鹿屋市下蔵川町1830
☎0994-43-3434 | 錦江町 | ●肝臓部
医師会立病院
肝臓部錦江町神川1135-3
☎0994-22-3111 | 西之表市 | ●社会医療法人義順顕彰会
種子島医療センター
西之表市西之表7463
☎0997-22-0960 |
| | | | | 奄美市 | ●県立大島病院
奄美市名瀬真名津町
18-1
☎0997-52-3611 |