

教えてドクター

食欲の秋に気をつけたい“脂肪肝”

脂肪肝(脂肪性肝疾患)とは、肝細胞に中性脂肪が過剰に蓄積した状態のことで、さまざまな肝障害を引き起こします。脂質や糖質は小腸で吸収され、肝臓で脂肪酸やブドウ糖に分解され中性脂肪がつけられます。この中性脂肪は肝細胞内のためにためられエネルギーとして用いられますが、運動不足の状態で脂質や糖質を取りすぎると余ったエネルギーが中性脂肪として肝細胞や皮下・内臓にどんどんたまります。中性脂肪の割合が肝細胞の5%以上を占める状態が脂肪肝です。日本人の約10~30%(少なくとも1000万人以上)が該当するといわれています。

新しい疾患概念“MASLD”

脂肪肝は従来、「お酒を大量に飲む人の脂肪肝(アルコール性脂肪肝)」と、「お酒をあまり飲まない人の脂肪肝(非アルコール性脂肪性肝疾患:NAFLD)」に分けられ、NAFLDの中で肝臓に炎症や線維化(肝臓が硬くなること)が起こっているものを「非アルコール性脂肪肝炎:NASH(ナッシュ)」と診断していました。しかし最近では、脂肪肝の原因や進行には、肥満、糖尿病、脂質異常症、高血圧症などの代謝系危険因子が密接に関係することが判明し、これらの因子を診断基準に含む新しい疾患概念として「代謝機能障害関連脂肪性肝疾患:MASLD(マッスルディー)」が提唱されました。MASLDに

該当し、かつ肝臓に炎症や線維化が生じている場合には「代謝機能障害関連脂肪肝炎:MASH(マッシュ=従来のNASHに相当)」と診断します。

放置すると怖いMASLD…対策は？

MASLDは放置すると肝硬変や肝がんに行進することがあります。また、代謝異常や高血圧症を合併することから、心筋梗塞や脳梗塞など脳・心臓血管疾患の発症や、肝臓以外の臓器からの発がん率も上昇することが報告されています。健診などで脂肪肝を指摘され、血液検査で肝機能障害(ALT >30)がある場合、糖尿病や脂質異常症、高血圧で通院中の人は主治医にMASLDについて相談しましょう。今のところ脂肪肝に対する特效薬・治療薬はなく食事療法や運動療法が主体となるため、秋は生活習慣改善(食事・運動)に取り組みましょう。合併する代謝疾患(糖尿病や脂質異常症など)や高血圧症の治療は脂肪肝の改善にもつながりますので、主治医と相談しながら通院中の病気をしっかりと治しましょう。

DOCTOR

今回の教えてドクターは…

鹿児島大学病院 消化器内科
庄 彬 巨 先生



令和7年度鹿児島県肝炎医療コーディネーター養成講座開催!

肝炎医療コーディネーターとして、一緒に活動しませんか?

日時: 2025年12月7日(日) 午前中

場所: Lika19-20 形式: ハイブリッド開催(予定)

対象: 肝炎医療コーディネーターを目指したい人

詳細は開催日の1ヵ月前頃に肝炎相談

センターのホームページに掲載予定です!

鹿児島大学病院肝炎相談センター →



★新規肝炎医療
コーディネーター
を募集します!

