



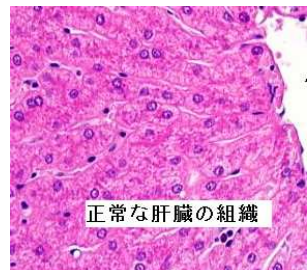
糖尿病と上手にお付き合いするために

脂肪肝(NASH)になっていませんか？

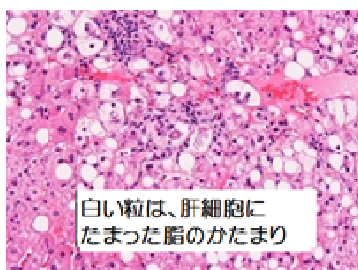
肝臓に脂肪がたまった脂肪肝。肝硬変になることもあり油断できません。

1. 脂肪肝はどんな病気でしょうか？

肝臓は余ったエネルギーを中性脂肪(TG)に変えて蓄えています。そして必要に応じて血液中に戻して、身体が活動する際のエネルギーとして使います。作られる中性脂肪に比べ、使われる量が少ないと肝細胞の中に貯まっていきますが、こうした脂肪化した肝細胞が全体の30%を超えると脂肪肝となります。脂肪肝は特に症状もなく、検査をしなければ気づかれませんが、高度になると炎症が起こり肝硬変や肝臓がんへと進行することがあります。症状がないからそのままにしておいてはいけません



正常な肝臓の組織



白い粒は、肝細胞にたまった脂のかたまり

2. 脂肪肝の原因

脂肪肝にはアルコール性脂肪肝と、非アルコール性脂肪肝があります。

★アルコール性脂肪肝

アルコールが肝臓で分解されると、途中で毒性の強いアセトアルデヒドとなります。肝臓ではこの処理を急ぐために、通常業務である中性脂肪の分解はストップしてしまいます。このため、



アルコールを大量に、長期間飲み続けると脂肪肝になってしまうのです。飲酒を続けるとアセトアルデヒドの毒性もあり、やがて肝硬変に進んでいきます。

★非アルコール性脂肪肝(NAFLD)

お酒を飲まなくても、肥満や糖尿病などに脂肪肝が合併することがあります。男性では30代から60代に多く、女性では閉経後に急速に増加します。これ



は肥満者の割合と一致します。エネルギーが余って肝臓に貯まっている状態で、内臓脂肪の一つの形です。インスリン抵抗性の原因となり、また、インスリン抵抗性は脂肪肝を増悪

させます。ここに炎症が加わると非アルコール性脂肪肝炎(NASH)となって、肝硬変や肝臓がんへと進行していく危険があります。肥満がある上に飲酒量が多いと、なおさら危険です。

3. 脂肪肝の診断

★血液検査

軽度の肝機能異常がみられます。ALT、ASTやγGTPが高くなります。脂肪肝炎の状態になり肝臓の線維化が進んでくると、血液中のIV型コラーゲン値が上昇してきます。フェリチン、空腹時インスリン値の高値も同時にあれば、NASHの可能性が高くなります。また、中性脂肪(TG)値が高いのが一般的です。

★腹部エコー

エコー検査で肝臓と隣り合う腎臓の色合いが違って、肝臓の方が明るく、白っぽく見えるとき、脂肪肝と判断されます。



(肝腎コントラスト)

★腹部CT

CTでは脾臓と比べ肝臓の方が黒っぽく見えます。

4. 脂肪肝の治療

肝臓は回復する力が強い臓器なので、肝硬変になる前でしたら、生活習慣の改善でよくなるのが期待できます。アルコール性脂肪肝ならもちろん禁酒です。肥満、糖尿病など栄養過剰の場合は、適切な食事療法で体重や血糖値、中性脂肪を改善させることが第一となります。果物に含まれる果糖は中性脂肪に変わりやすいので気を付けましょう。ジュースや炭酸飲料などにも果糖はたくさん含まれているので糖尿病の方や高中性脂肪血症の方は飲まないようにしましょう。 内科 柳澤 徳山