

教えて!ドクター

尾形先生

Q&A



肝臓専門医 外科部長

尾形 哲

放置してはいけない 脂肪肝

Q 脂肪肝ってどんな病気？

肝臓の細胞の中に脂肪滴が溜まっていく病気です。お酒が原因の場合と、肥満が原因の場合があります。肥満が原因の脂肪肝は世界中で増加傾向にあり、日本では2000万人以上が罹患しています。女性より男性の方が多く、40～70歳男性の4割が、50～70歳女性の3割が罹患しているという報告があります。

Q お酒を飲まなくても 肝炎、肝硬変になるって本当？

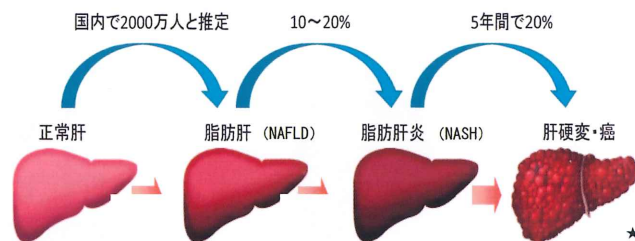
本当です。1日エタノール換算にして20g以下(4%ビール500mL1本分)のアルコール摂取量の方で、脂肪肝となっている病態を『非アルコール性脂肪性肝疾患 (NAFLD)』、肝細胞が慢性的に壊れている病態を『非アルコール性脂肪肝炎 (NASH)』といいます。

NAFLDの2割の方がNASHを伴っており、NASH患者さまは5年間で2割が肝硬変になると推計されています。

Q 脂肪肝になると どんな症状があるの？

肝臓はよく『沈黙の臓器』と言われるように、病状が進行してもほとんど症状がありません。また、単なる脂肪肝 (NAFLD) と脂肪肝炎 (NASH) を自覚症状で区別することはできません。NASHが肝硬変に進行すると、黄疸や足のむくみ、腹水、胸水などの症状があらわれることがあります。

脂肪肝から肝硬変



Q どうすれば診断できるの？

健康診断やかかりつけの先生から『脂肪肝の疑いがあります』と言われたら、総合病院で詳しい検査を受けていただくことをお勧めします。血液検査と画像検査(腹部超音波やCT)で肝障害を引き起こすほかの病気はないかを調べ診断します。

Q 治療にはどのようなものがありますか？

現在のところ、お薬だけで改善させることはできません。治療の原則は、食事療法、運動療法などで生活習慣を改善することによって、背景にある肥満、糖尿病、脂質異常症、高血圧を是正することです。体重の7%を目標に減量することが勧められます。当院では肥満・脂肪肝の専門外来『スマート外来』を開設し治療を行っています。体重(kg)/身長(m)²の値(ボディマスインデックス)が25以上の方は、保険診療が可能です。

Q スマート外来では どんな指導をしているの？

月1回の外来では、血液検査、体組成検査(体脂肪量、筋肉量を測定)、管理栄養士による栄養指導、肝臓専門医あるいは糖尿病専門医による診察を行い、1か月-2kg、3か月で6kg減量を目標として指導を行っています。お気軽にご相談ください。

スマート外来

◆ 火曜日 午前・午後

尾形 哲 (肝臓専門医 外科部長)

◆ 木曜日 午後

西森 栄太 (糖尿病専門医 内科部長)