

[特集]脂肪肝

# そのままにすると**危ない**生活習慣病 お酒**脂肪肝** だけじゃない!

近頃、栄養の摂りすぎや運動不足による肥満傾向のため、脂肪肝の方が増えています。脂肪肝を放置すると肝臓の機能悪化や肝炎・肝硬変などの深刻な病気に進展します。今回は脂肪肝のリスクと私たちにできることをお伝えします。



## 脂肪肝とは?

脂肪肝とは余分な糖質や脂質が中性脂肪に変わり、肝臓に中性脂肪が蓄積される病気です。中性脂肪は身体に必要なエネルギーですが、増えすぎると病気を引き起こす原因となります。



## 脂肪肝の原因

**1 アルコール**  
お酒の飲みすぎにより中性脂肪が分解されにくくなり、肝臓に脂肪の蓄積を促します。(アルコール性脂肪肝)



**2 食べすぎ・肥満・糖尿病・脂質異常症など**  
摂取エネルギーが消費エネルギーを上回ると、中性脂肪が肝臓に蓄積されます。(非アルコール性脂肪肝)

## 痩せている人でも**脂肪肝に**

肥満体型ではない人でも体重が増えると肝臓に脂肪がたまり、脂肪肝になる可能性があります。

## 脂肪肝の治療

バランスの良い食事で体脂肪を減らし、筋肉をつけることで、基礎代謝をあげて肝臓に中性脂肪をためないことが大切です。



### 食事療法

● 飲酒量の制限

● 飲酒量を減らし、休肝日をつくる



### 運動療法

● 脂質や糖質を控える

● 少し汗をかく程度の有酸素運動  
ウォーキングなど



### 体重コントロール

● 減量

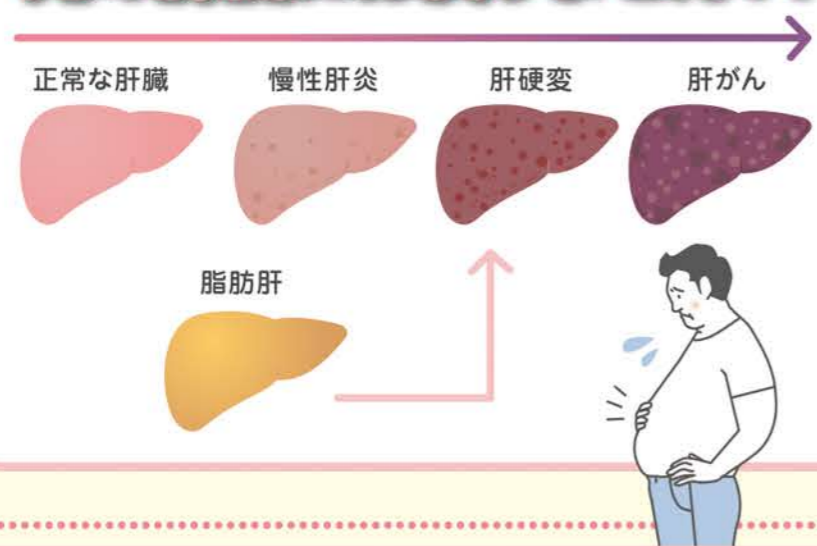
### 薬物療法

糖尿病や脂質異常症があれば、その治療を行います。いくつか効果のある薬はありますが、特効薬はありません。

## 脂肪肝を放っておくと

脂肪肝を放置すると、脂肪性肝炎、肝硬変、肝がんへと進行する可能性があります。まずは定期的な検査によって、ご自身の身体と向き合うことから始めましょう。

## 肝硬変まで進行すると元の肝臓には戻りません!!



ただの脂肪肝だと思って放置し、肝硬変、肝がんが突然発見されることがないように、早めに医師に相談しましょう!  
(監修: 内科 井口 泰孝)