

新しい生活習慣病

NASH(ナツシユ) 非アルコール性 脂肪肝炎

みなさん方の中で、肥満が気になる人はいませんか？

日本人男性の1300万人、女性の1000万人が肥満で、現在毎年100万人ずつ肥満人口が増加しています。

アルコールを飲みすぎると肝臓が悪くすることがあるのはみなさんご存知と思いますが、近年、アルコール性脂肪肝の一部がアルコール性肝炎へ進展するように、主に肥満に起因する非アルコール性の脂肪肝にも肝炎や線維化を伴って肝硬変に進行するものがあることがわかるようになり、NASH(ナツシユ：非アルコール性脂肪肝炎)と呼ばれるようになりました。

この病気にかかると、前述のように一部の方は徐々に肝硬変や最悪の場合は肝臓癌に進行していきます。その割合は10年間の経過観察で約20%の方が肝硬変となることがわかってきました。また、日本では成人のうち約130人に一人がこの病気にかかっていると推定されています。

①誘因

肥満に伴う脂肪肝がNASHの最も重要な誘因です。健康診断等で脂肪肝と軽度の肝臓

能障害を指摘されたことのある方はいませんか？

従来、軽度の肝機能障害を伴う脂肪肝が認められても、ウイルス性肝炎の所見がなければ「脂肪肝です。食事の食べすぎに注意して、適度な運動をして体重を減らしましょう！」と我々ドクターサイドも軽いタッチで指導するだけでしたが。

最近ではNASHの可能性も含めしっかりと精査や指導をするように我々の認識も変わってきました。

そのような方の中にNASHの方が潜んでいるわけで、知らず知らずのうちに肝硬変や肝臓癌に進展していくケースもあり、早期発見早期治療が重要です。

②自覚症状・血液検査所見

NASHにありがちな自覚症状として易疲労感、倦怠感、右季肋部痛、軽度の肝腫大などがありますが、特徴的なものはなく、全く無症状の場合もあります。肝機能検査でGOTやGPTが多くの症例で軽度ないし中等度(正常値の2倍〜8倍程度)持続的に上昇することがありますが、正常の場合もあり、肝硬変への進展の程度とは相関しないと言われています。

ます。また、γ-GTPの軽度〜中等度上昇を認める場合もあります。

③診断

脂肪肝と高度のインシュリン抵抗性(肥満によりインシュリンの効きが鈍くなった状態)を調べることが必要です。脂肪肝のチェックは医療施設にて腹部超音波検査を受けていただければ容易に診断可能です。

④治療法

確実な治療法は食事療法や運動療法による適切な減量です。

肥満の解消によりインシュリン抵抗性が改善し、高脂血症や耐糖能異常も徐々に改善し、肝臓に蓄積した脂肪を軽減させることが可能となります。具体的には中性脂肪130mg/dl以下を目標に食事と運動療法を行

い1〜2kg/1ヶ月の減量をめざします。

食事療法や運動療法に関してはかかりつけの医師にご相談いただければよいものと思われませんが、なかなか様々な事情で運動の出来にくい方は、岡谷市生活習慣病フォローアップ事業の一環として運動療法教室をやまびこスケートの森で行っておりますので、そちらに参加していただくのも良い方法ではないかと思われまます。詳しくは、市健康推進課までお尋ねください。

また肥満を自覚したら、肝機能や腹部超音波検査を含めた生活習慣病のチェックを医療施設で行ってもらうことも大切です。(医師会)