

## 脂肪肝



とやま健診プラザ医師 松江 泰弘

健診や人間ドックで最近体重が増えてしまったと悩みを抱える受診者をみかけます。原因は人それぞれですが、大体が運動不足、食事や飲酒量の増加、食生活の乱れが多いと思います。その中で特に気になったのが運動不足の理由でした。新型コロナウイルスが全国的に拡大した影響による不要不急の外出自粛、感染拡大地域への移動自粛など、外出の機会が減ってしまったことや、運動施設などの利用ができず運動したくてもできないと話す受診者が多いことでした。感染拡大の影響で外出や運動の機会が減り、そのまま運動不足に陥り健康に影響が出てしまっているのは深刻な問題だと思います。

肥満は高血圧、糖尿病、高脂血症などの生活習慣病と関係しています。健診・人間ドックでは腹部超音波検査で多くの方が脂肪肝を指摘されています。今回は「脂肪肝」について触れたいと思います。脂肪肝といえば肥満や飲酒、糖尿病などの生活習慣病が原因で肝臓に余分な脂肪が蓄えられた状態です。脂肪肝はアルコールが原因の「アルコール性脂肪肝」と、お酒をあまり飲まない（エタノール換算で男性 30g/日、女性 20g/日未満）「非アルコール性脂肪性肝疾患(nonalcoholic fatty liver disease : NAFLD)」があります。NAFLD の罹患者は日本で約 2000 万人といわれています。過去には肝臓がんや肝硬変の原因はアルコールや肝炎ウイルスが大部分で、飲酒の関与がない脂肪肝は問題ないと考えられていました。確かに NAFLD の 80~90%は肝臓に脂肪がつくだけの「非アルコール性脂肪肝 nonalcoholic fatty liver : NAFL(単純性脂肪肝)」であり、病気が進むわけではありません。しかし、NAFLD の 10~20%ほどにアルコール性のような肝臓

の炎症や線維化を伴う肝硬変や肝臓への発症に關与する「非アルコール性脂肪肝炎 nonalcoholic steatohepatitis ; NASH」が存在することがわかっています。お酒を毎日飲む人が肝障害や脂肪肝を指摘されれば、頭の片隅にでも肝硬変や肝臓のリスクを心配する人はいると思います。しかし、全くお酒を飲まない人が脂肪肝を指摘されても、将来的に肝硬変や肝臓を心配する人は少ないのではないのでしょうか。肥満人口の増加とともに NASH を背景とした肝臓が増加しています。また、単純性脂肪肝から NASH へと進行する場合もあり注意が必要です。NAFLD/NASH の薬物治療は現時点で確立されたものはありませんが、食事・運動療法を基本とした体重減少が肝臓の脂肪を減らし NASH の病態改善に有効といわれています。NASH へ進行する危険因子は肥満、脂質異常症、糖尿病、高血圧の合併などがあり、それらの生活習慣病を同時に改善し是正することも重要です。

コロナワクチン接種が全国的に進められている状況ですが、現状は完全に元の生活様式に戻るにはいたっていません。一部のスポーツ種目や運動環境によっては感染対策の面でできないのがあるのも事実です。しかし、新たな生活様式が実践されてきており、感染対策と安全に配慮しながら、現状にあった運動方法をそれぞれが模索することも大切だと思います。富山県では環境の整った公園も多く、公園ではウォーキングやジョギングをしている人も数多くみかけます。家の周辺でも天気の良い日は外を歩いている人や自転車を利用している人もおり、運動は必ずしも特定の施設や環境が必要なわけではありません。生活習慣病の予防や改善を目指し、感染を予防しながら少しでも運動不足による健康被害を減らすための努力や工夫が重要なのだと思います。