

生活習慣見直してや！

# 脂肪肝



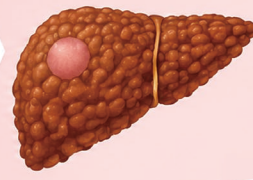
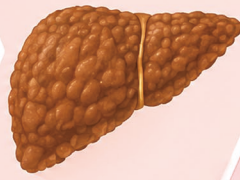
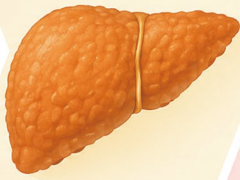
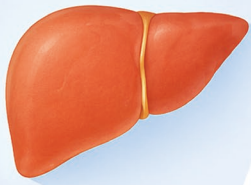
脂肪肝 → 脂肪肝炎 <sup>10～20% (10年後)</sup> → 肝硬変 <sup>数%</sup> → 肝癌

経過観察

注意

危険域

危険域



症状なし ————— 症状あり

肝臓の病気というと、古くはアルコールの飲み過ぎによる脂肪肝/肝炎か、B型肝炎やC型肝炎などの「ウイルス性肝炎」が大半を占めると考えられていました。しかし近年、アルコールをそれほど飲まず、肝炎ウイルスにも感染していない人の中にも、脂肪肝/肝炎が少なくないことがわかりました。その多くは、**糖尿病**や**脂質異常症**、**肥満/メタボリックシンドローム**に伴うものです。このような、アルコール多飲やウイルス感染によるものではない脂肪肝や、それによって起こる肝臓の病気のことを「**非アルコール性脂肪性肝疾患（NAFLD）**」といいます。NAFLDの中でも、肝臓の障害がより進行している場合は「非アルコール性脂肪性肝炎（nonalcoholic steato-hepatitis：NASH）」と呼ばれます。NAFLDも、あるいはNASHでさえも、自覚症状はほとんどありません。しかし、肝炎の状態が長く続くほど肝硬変になりやすく、肝硬変に進行すると肝不全や肝臓がんの危険性が高まり、命に関係してきます。

- 2024年8月、NAFLDやNASHの名称が変更になりました。非アルコール性脂肪性肝疾患（NAFLD）は「代謝異常関連脂肪性肝疾患（MASLD、マッスルディー）」、非アルコール性脂肪性肝炎（NASH）は、「代謝異常関連脂肪肝炎（MASH、マッシュ）」となりました。

食習慣や運動、睡眠など生活習慣を改善することが大切です。食事は3食バランスよく、一日の総摂取カロリーを適正に保つことが有効です。**極端な炭水化物制限食や脂肪制限食などの効果は分かっていません**。また、重度の肥満には肥満手術が必要な場合もあります。肥満の方は、食事運動療法で7%痩せれば、MASHが改善するという科学的な根拠があります。7%の減量を目指して食事運動療法を継続することは大切です。また10%の減量で、肝臓の線維化も改善すると報告されています。