



## 『アルコール性脂肪肝』



しもじ内科クリニック院長  
下地 栄壮



健康な肝臓でも 3-5%の脂肪を含んでいますが、肝臓に中性脂肪がたまって、肝細胞の 5%以上に脂肪が蓄積した状態を「脂肪肝」といいます。脂肪肝には、飲酒過多によるアルコール性肝障害と、飲酒などを原因としない非アルコール性脂肪性肝疾患があります。

アルコールが肝臓に入ると、中性脂肪の原料である脂肪酸を作る働きが高まり、一方で中性脂肪の分解や脂肪酸の燃焼を妨げるため肝臓内の中性脂肪を増加させます。

「アルコール性脂肪肝」はアルコール性肝障害の初期段階です。脂肪肝が進行すると、「脂肪肝炎」(肝臓に炎症が起こった状態で肝臓の線維化が進む)→「肝硬変」(肝細胞の破壊が繰り返されることで肝臓が硬く小さくなった状態。黄疸・腹水・意識障害などが現れることもあり、一度肝硬変に進行すると健康な状態に戻すのは非常に困難)と進行し、肝硬変から「肝がん」の活性率は5年で6-12%と報告されています。

肝臓は“沈黙の臓器”と呼ばれ、何らかの異常があっても自覚症状がないことがほとんどです。食欲がない、疲れやすい、お腹が張る

などの症状が現れた時には、既に肝障害がかなり進行していることが多いです。しかし、血液検査で早期発見をすることが可能です。肝臓の細胞でつくられる酵素に $\gamma$ -GTP・AST・ALTがあります。 $\gamma$ -GTPは肝細胞の膜上に存在する酵素で、アルコールを大量に摂取すると上昇します。また、ASTとALTは肝細胞に含まれる酵素で、肝臓の細胞が壊れた場合に上昇します。そのため、 $\gamma$ -GTPだけが高い場合は、アルコール摂取量が多いものの肝炎はまだ起こっていない状態と考えられます。一方で、ASTやALTが上昇している場合は、既に脂肪肝炎を発症している可能性があります。

アルコール性肝障害を改善したり進行を抑えるには、お酒を控えたり断酒することが必要です。1日の飲酒量の目安は“純アルコール量約 20g 程度”で、ビールなら 500mL、日本酒なら 1合 (180mL)、酎ハイなら 350mL、ウイスキーなら 60mL、ワインなら 2杯(240mL)です。女性は一般的に男性に比べてアルコールの分解速度が遅いので、男性の 1/2-2/3 程度が適量です。また、筋肉には肝臓と同じように糖を取り込んだり、有害物質を解毒する働きがあります。運動をして筋肉量を増やすと、肝臓の負担も軽減できます。



### お知らせ

10月14日(土)は学会出席のため、13時までの診療(12時30分までの受付)とさせていただきます。ご迷惑をお掛けして大変申し訳ございませんが、宜しくお願いいたします。



しもじ内科クリニック(nico nico studio)

東区三苦 3 丁目 2-49(福岡銀行美和台支店隣り)  
TEL:092-605-6300