



『非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



前回は飲酒過多による「アルコール性脂肪肝」についてご説明しましたが、今回は飲酒などを原因としない「非アルコール性脂肪肝」についてご説明します。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。

食べ過ぎや運動不足などで、摂取したエネルギーが消費したエネルギーを上回ると、肝臓に中性脂肪がたまっていきます。さらに、肥満があると血糖値を下げるインスリンというホルモンの働きが悪くなるために、血糖値が上昇して中性脂肪がますますたまるようになります。

非アルコール性脂肪肝の多くは肥満が原因ですが、肥満がなくても“遺伝的な要素”“女性ホルモンの減少”“過度なダイエット”などが原因で起こることもあります。

非アルコール性脂肪肝は“肝硬変や肝がんにならない良性的脂肪肝”と考えられてきましたが、10-20%は肝臓の細胞が壊れて肝臓の線維化が進む「非アルコール性脂肪肝炎」に進行することが分かってきました。

非アルコール性脂肪肝を放置すると、「肝硬変」「肝がん」に進行するリスクが高くなるため、そうならない様に脂肪肝を改善することが重要です。

非アルコール性脂肪肝の治療の基本は運動と食生活の改善です。

1、<有酸素運動>

ウォーキングやジョギング、水泳などの有酸素運動を1日30分以上、週に4日以上行う

2、<筋力トレーニング・ヨガ>

筋肉量が増えると基礎代謝が高まり減量しやすくなるため、有酸素運動と組み合わせて行う

3、<食生活の改善>

- ・適切な量のバランスの良い食事を心がける
- ・糖質や脂質の多い食品を控える
- ・緑黄色野菜や青魚を積極的に摂る
- ・就寝2時間前までに夕食を済ませる



体重の7%減で、多くの場合肝機能が改善するといわれています。また、糖尿病・脂質異常症・高血圧症などの生活習慣病がある場合は、それぞれの病気に対して治療を行って下さい。



お知らせ

季節性インフルエンザのワクチン接種を行っております。今年は流行の始まりが早いので、例年より早目の接種をお勧めします。



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