

## 本当は怖い脂肪肝

宮城利府掖済会病院  
外科部長 八巻孝之

### はじめに

脂肪肝とは、肝臓内部に中性脂肪が過剰に入り込んでいる状態をいいます。正常は3-4%ですが、脂肪肝では中性脂肪が30%以上の過剰な状態となり、しばしばフランス料理の“フォアグラ”に例えられます。男性の3人に1人、女性では5人に1人は「脂肪肝がありますね」と言われる時代です。

### どんな脂肪肝が怖いのか？

最近ほとんどお酒を飲まない方で、肥満、糖尿病、高脂血症、高血圧など、いわゆる生活習慣病を基礎に脂肪肝を発症する患者さんが増加しています。これを非アルコール性脂肪性肝疾患（nonalcoholic fatty liver disease=NAFLD）と呼びます。この患者さんの中で、やがて肝硬変や肝臓がんになってしまう方が確実に増加しており、わが国でも大変注目されています。

NAFLDの大半は炎症や繊維化のない単なる脂肪肝（単純性脂肪肝）であり、肝硬変にはなりません。しかし、NAFLDの中の約10%は肝硬変や肝臓がんになる可能性があります。この疾患は非アルコール性脂肪肝炎（nonalcoholic steatohepatiti=NASH, ナッシュ）と呼ばれており、特に注意が必要です。

NASHの成立機序の詳細はよく分かっていませんが、2段階の発症説が提唱されています。

第1段階は、ほとんど飲酒しないのに肥満や糖尿病、高脂血症などのい

いわゆる生活習慣病を有する患者さんにしばしばみられる脂肪肝の発症です。

第2段階では、脂質過酸化（酸化ストレス）、サイトカイン（内臓脂肪から分泌されて炎症を増幅させるタンパク質）、鉄が肝臓に過剰に蓄積されるなどの2次的因子が加わって肝臓に炎症が加わり、脂肪肝炎が成立するといわれています。

飲酒をほとんどしないのに、大量飲酒者にみられるアルコール性肝炎と同じような炎症や繊維化を伴った脂肪肝から肝硬変や肝臓がんになる患者さんがわが国でも着実に増加しているため、この NASHこそがほんとに怖い脂肪肝なのです。自覚症状はほとんどなく、検査で発覚することがほとんどです。

### 怖い脂肪肝の診断法は？

診断は肝生検でしかできません。超音波で肝臓をみながら針を刺して肝組織を採取する超音波ガイド下肝生検と、腹腔鏡下の肝生検の2種類があります。

超音波ガイド下肝生検は、約30分前後で検査が終了し、入院はわずか2日間ですので、患者さんへの負担は軽微です。腹腔鏡下の肝生検の場合は、4~5日の入院が必要となります。この検査は手術場で行い、へその横を局所麻酔して1cmぐらい切開し、小さなカメラをおなかに挿入します。1時間ほどかかりますが、肝臓の表面の性状や脾臓、腹膜の状態などが詳しく分かることが大きな利点です。原因不明の肝臓病や診断にたくさんの組織が必要な場合には、腹腔鏡下の肝生検が行われます。

採取された肝組織の中で、肝細胞の30%以上に脂肪沈着がみられ、炎症性細胞の浸潤や風船様の腫大、繊維の増生などの所見が認められれば NASH と診断することができます。ただし、進行した NASH の患者さんでは、肝硬変になると脂肪が減少してしまうため、その診断が大変困難な例もあります。

## まず、脂肪肝と言われたら？

肥満や糖尿病、高脂血症、高血圧などの原因が明らかな場合には、食生活の改善と運動療法を基本に行います。必要なら薬も服用いただき、原因治療をしっかりと行うことが大切です。また、肝臓病に対する薬が投与されることもあります。

NASH 例の 3 割以上は肝臓に鉄が過剰に蓄積しているため、鉄分を取り除くための瀉血<sup>しやくけつ</sup>（血液を体外に排出させること）を行うことがあります。その後は鉄分の少ない食事を摂ります。肝臓には高タンパク・高カロリー食が良い、レバーやほうれん草が良いと信じて毎日のようにこれらを摂取し、かえって肝臓を悪くしている患者さんもいますので、脂肪肝と言われたらまずは医師に相談するのが良いでしょう。脂肪肝炎から肝硬変、がんへと進展することがあるため、肝機能を検査して常に確認してもらうことが肝要です。

## 最後に

腹部のエコー検査を受けたときに「脂肪肝がありますね」と言われても、自覚症状はほとんどないし、昔は「肝硬変にはなりませんよ」と言われてきたので、それほど深刻に考える人は少ないのが実情です。

最近では、脂肪肝の治療が不十分で肝臓が繊維化して NASH になる人が増えており、さらに将来、肝硬変、肝臓がんへと移行する人がさらに増えると想定されています。脂肪肝と言われたら、甘く見て放置せず、肥満や糖尿病、高脂血症、高血圧などの生活習慣病が隠れていないか、しっかりと検査を受けましょう。また、できるだけ早く脂肪肝から脱却できるよう、担当医から適切な指導を受けてください。もし NASH の疑いがあれば、早期に適切な治療を受けることが重要です。努力すれば数ヶ月で脂肪肝は

改善します。

メタボや脂肪肝を防ぐために、食べ過ぎによる肥満やアルコールの飲み過ぎには特に注意が必要です。栄養のバランスの整った食事を心掛け、積極的に体を動かしましょう。

宮城利府掖済会病院

〒981-0103

宮城県宮城郡利府町森郷字新太子堂 51 番地

TEL : 022 (767) 2151 (代表)

FAX : 022 (767) 2156

URL : <http://www.h2.dion.ne.jp/~mrekisai/>