

たかが脂肪肝、されど脂肪肝

小樽掖済会病院 消化器科 たかなしくにひろ 高梨訓博

はじめに

「あなたは脂肪肝ですね」と言われて、みなさんはどのように思うでしょうか？おそらくは「ふーん、そうなんだ、痩せなきゃならないんだね」くらいに考え、それほど重大には捉えない方がほとんどだと思います。最近、その『脂肪肝』が注目されています。今回はその『脂肪肝』についてお話ししたいと思います。

(1)脂肪肝とは

脂肪肝とは、読んで字の如く、肝臓に脂肪が沈着した状態です。病理学的に正しく表現すると、5%以上の肝細胞に、主に中性脂肪をはじめとした脂肪成分が沈着した状態、ということになります。もちろん、脂肪がついているよりはついていない方がいいんだろうな、というのはわかると思いますが、では脂肪肝が生じるとどのような悪影響があるのでしょうか。次から少しずつ見ていきたいと思います。

(2)脂肪肝の成因

脂肪肝の成因は多岐にわたります。ですが、ここでは大きく2つに分けてみたいと思います。“アルコール”と“それ以外”です。実はこの“それ以外”こそが、最近話題の“非アルコール性脂肪性疾患(non alcoholic fatty liver disease ; NAFLD)”として注目を浴びている訳です。

(3)アルコール性脂肪肝

まずはアルコール性脂肪肝について簡単にお話しします。アルコールが肝臓によくない、というのは誰もが知る事実だと思います。しかし、実はこの表現は正しくもあり、正しくもないのです。どういうことかということ、実はアルコールは肝臓に入ると、アルコール脱水素酵素(略して ADH)の作用によってアセトアルデヒドという物質に代謝されます。実はこの“アセトアルデヒド”こそが肝障害を起こす原因物質なのです。ですので、極端な話をすると、アルコールが肝臓で代謝されずにアルコールのままであれば、肝障害はそれほど起こらない、ということになります(実際はそう単純に割り切れるものではありませんが)。そして、アルコールから生じたアセトアルデヒドですが、これは様々な作用によって肝障害を引き起こしますが、その作用のひとつに脂肪沈着が挙げられます。すなわちアルコール性脂肪肝の状態が引き起こされる訳です。さらにアルコール摂取を続けると、アルコール性肝炎や肝硬変、ひいては肝癌まで進展することになる訳ですが、重要な点の一つ。アルコール性脂肪肝までの状態であれば、禁酒をすることによって元の元気な肝臓に戻ることが可能なのです。『アルコール性脂肪肝』の状態が、さらに悪化するか、それとも、もとの健康な状

態にもどるか、の分岐点、重要な境界になる訳です。

(4)非アルコール性脂肪肝

さて、ではここから本題に入っていきます。アルコールによらない“それ以外”のものを総称して非アルコール性脂肪性肝疾患(non alcoholic fatty liver disease ; NAFLD、よくナッフルド、ナッフルディーなどと呼ばれます)と呼びます。この病気は簡単に説明すると、アルコールを飲んでいない、もしくは少量しか飲まないにもかかわらず、あたかも大量飲酒をしているのと同様な肝障害、脂肪肝が引き起こされる病態、ということになります。注目されるようになったきっかけですが、1980年ころにアメリカのとある学者が飲酒歴がないにも関わらず、肝臓組織はアルコール性肝障害に類似し、さらに、肝硬変まで進展してしまった原因不明の症例を多数発見し、報告したのが始まりです。さらにこれらの症例の中には肝癌が発生するものまであったのです。それまではアルコールによらない脂肪肝は肝硬変まで進展することはないと考えられており、ましてや肝癌が発生するなどとても想定されていなかったのです。

この報告以後、急速にこの分野の研究は進展し、現在では非アルコール性脂肪性肝疾患(NAFLD)は肝臓分野では当たり前の疾患になりました。そして非アルコール性脂肪性肝疾患 NAFLD は、非アルコール性単純性脂肪肝(non alcoholic fatty liver ; NAFL)と非アルコール性脂肪性肝炎(non alcoholic steatohepatitis : NASH)に分類されます。

さて、アルコール以外で脂肪肝をきたす病態というと、みなさんは何を想定されるでしょうか?おそらくみなさんが真っ先に想定するのは肥満だと思います。その通り、非アルコール性脂肪性肝疾患の原因の多くを占めるのが、肥満をはじめとした、糖尿病、高脂血症、高血圧などのいわゆる生活習慣病なのです。

これらの生活習慣病を有していると、肝臓に脂肪が沈着する頻度が高くなります。いわゆる非アルコール性単純性脂肪肝(NAFL)です。ただ、この脂肪肝の状態がすぐに重篤になるのか、というと、そうではありません。ただ脂肪が沈着しているだけだとそう大きな問題にはならないのですが(実際には単純にはそうは言い切れない面もあるのですが)、そこにいわゆる炎症が起こることによって、非アルコール性脂肪性肝炎(NASH)へと進展し、様々な問題を引き起こすこととなります。ただ、NASH 進展へのメカニズムはなかなか難しい問題で、その機序も多岐にわたっており、完全には解明されていないのが現状です。

さて、NASH の実際上の問題点はもちろんいろいろあると思いますが、重要なポイントは

- ①NASH まで進展すると、以後肝硬変、肝癌へ進展する可能性が生じる
- ②NASH 自体に効果のある薬は現状ない

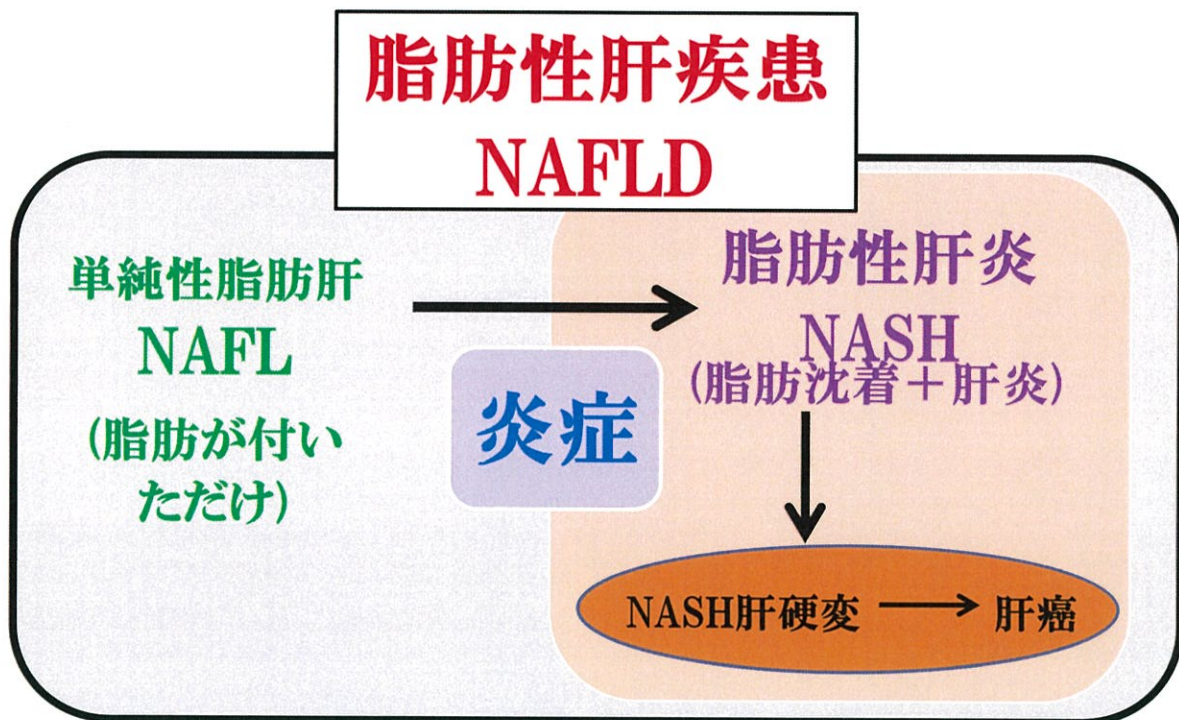
という点だと思います。NASH まで進展してしまうと、診断も治療もその後の経過も非常に複雑になってしまうのです。

ではみなさんはどうしたらいいのでしょうか？

現状でみなさんができる最良の治療は、健診等で脂肪肝の有無をチェックし、脂肪肝があった時点でしっかりと治療を受ける、食事療法、運動療法等を行い、脂肪肝を改善する、という点に尽きるのです。

もちろん、食事療法や運動療法はなかなか持続できないことも多く、面倒くさいですね。しかし脂肪肝はゆくゆく恐ろしい病態を引き起こす可能性があることを認識していれば、多少は頑張れるのではないのでしょうか。

まさしく、『たかが脂肪肝、されど脂肪肝』なのです。



小樽掖済会病院

〒047-0032

小樽市稲穂 1-4-1

TEL:0134 (24) 0325

FAX:0134 (24) 0326

URL:<http://www.otaru-ekisaikai.jp>