

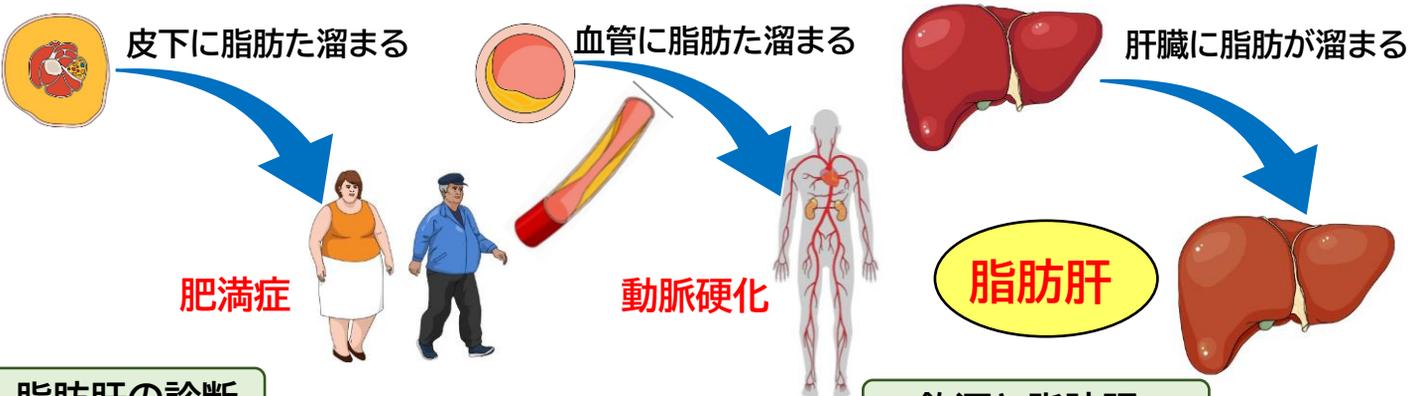
「生活習慣病としての脂肪肝」

弘前大学医学部附属病院 消化器血液免疫内科 医師 佐藤 諭

生活習慣病とは？

生活習慣病とは食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に関与する疾患群のことです。

体に脂肪がつくことで生活習慣病に至る



脂肪肝の診断

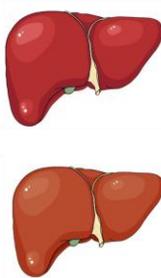
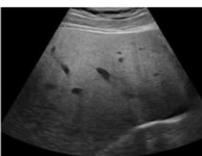


腹部超音波検査

正常肝



脂肪肝



飲酒と脂肪肝

アルコール摂取量が男性30g/日、女性20g/日以上であればアルコールが原因の脂肪肝と判断されます。



日本成人病予防協会

アルコール性

非アルコール性

女性はより少量の飲酒でも臓器障害をきたしやすいです

脂肪肝は腹部超音波検査で診断することができます。
(腹部超音波検査は多くの開業医さんでも行っています。)

これまで飲酒習慣のない脂肪肝は“**非アルコール性脂肪性肝疾患**”と呼ばれていましたが“アルコール”や“脂肪”は患者さんに不快な印象を与えるため令和5年に“**代謝機能障害関連脂肪性肝疾患(MASLD)**”に名称が変わりました。

アルコール過量摂取がない(男性30g/日未満、女性20g/日未満)脂肪肝に右の5項目のうち1項目以上を満たす場合に

代謝機能障害関連脂肪性肝疾患(MASLD)

と診断されます。

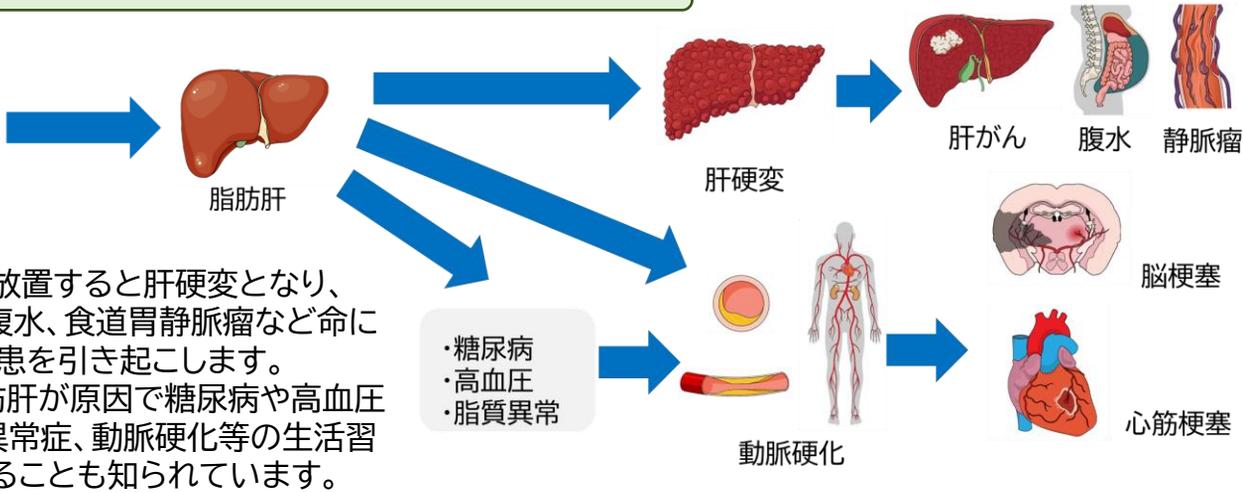
- ①肥満
- ②血糖高値
- ③血圧高値
- ④中性脂肪高値
- ⑤HDLコレステロール低値

脂肪肝は生活習慣病のひとつであることがより強調されるようになりました



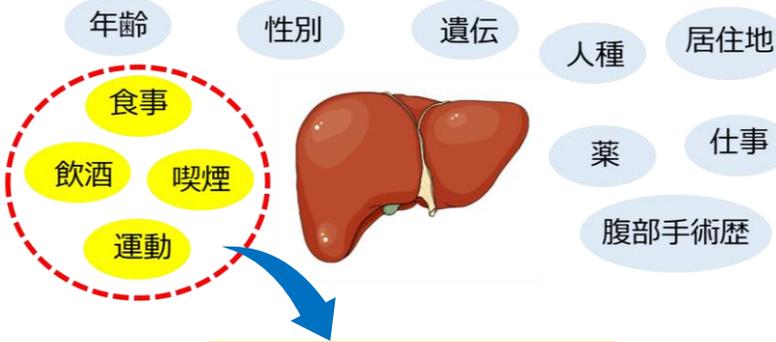
なぜ脂肪肝を放置するといけないのでしょうか？

- 食べ過ぎ
- 飲酒
- 喫煙
- 運動不足



- 脂肪肝は放置すると肝硬変となり、肝がん、腹水、食道胃静脈瘤など命に関わる疾患を引き起こします。
- また、脂肪肝が原因で糖尿病や高血圧症、脂質異常症、動脈硬化等の生活習慣病になることも知られています。

脂肪肝の予防



- 脂肪肝には多くの原因がありますが、生活習慣の影響も大きいです。
- 生活習慣は今日から変えることができます。

食事

推奨される食材
・野菜
・豆類
・水、お茶

控えるべき食材
・炭水化物
・清涼飲用水
・果物

運動

・ウォーキング (8000歩/日)
・スクワット
・筋トレ
・ラジオ体操

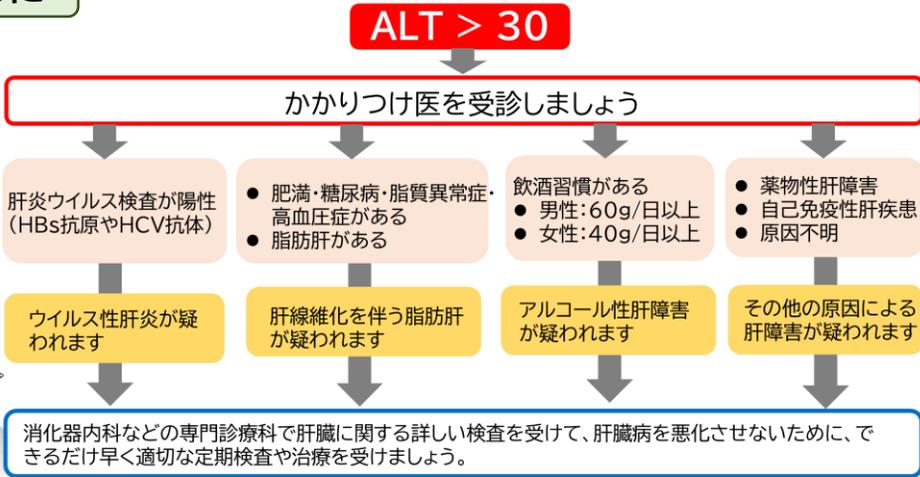
禁酒 禁煙

- 腹7分目に抑える
- 夕食の炭水化物を減らしましょう
- 運動習慣を身につけましょう

脂肪肝の予防は他の生活習慣病の予防方法と同じです。

肝臓病を早期に発見するために

- 肝臓は沈黙の臓器で症状に乏しいため、健康診断が大切です。
- 健康診断の血液検査で測定している肝臓の働きをみるALTという数値が30より高ければ最寄りのかかりつけ医に相談しましょう。



第59回 日本肝臓学会総会 奈良宣言2023 ALT>30+

一般社団法人日本肝臓学会 奈良宣言特設サイト