



知っておきたい病気・医療

「脂肪肝」

お酒好きじゃなくてもかかる **脂肪肝は病気の入り口!**

～肝硬変だけではなく、心臓病などの原因にも～



症状が表れない脂肪肝 実はさまざまな病気の原因に

「沈黙の臓器」といわれる肝臓の異常は、症状にはなかなか表れません。しかし、脂肪肝を放置すると、肝機能が低下して肝炎から肝硬変、さらに肝がんに至る可能性があります。脂肪肝について栗原クリニック東京・日本橋院長の栗原毅先生に伺いました。



Adviser

栗原クリニック東京・日本橋 院長
前慶應義塾大学特任教授

栗原 毅 さん

1978年北里大学医学部卒業。中国中医研究院客員教授、東京女子医科大学教授、同大学特定関連診療所・戸塚ロイヤルクリニック所長等を経て、2008年に現クリニックを開院。『脂肪肝はちょっとしたコツでラクラク解消する 1日25gのチョコが効く!』（河出書房新社）ほか著書多数。

肝臓は「沈黙の臓器」、放置は危険

肝臓は、血液の成分を酵素によって変化させ、必要な物質を作り出すなど、生命維持に欠かせない大切な働きをしています。

肝臓の主な働きは以下の3つです。

① 代謝

食べた物の栄養分を分解・再合成して貯蔵。必要に応じて分解し全身の細胞に送り出す。

② 胆汁の生成

脂質やビタミンの消化を助ける消化液「胆汁」を生成。胆汁は血液中の老廃物を排出する。

③ 解毒

アルコールや体内で発生した有害物質を分解して無毒化する。

肝臓は、手術などで一部を切除しても2～3ヵ月でほぼ元の大きさまで再生するなど、高い予備能力を備えています。また、幹細胞の一部が壊れて

も痛みのような自覚症状が出ないため「沈黙の臓器」とも呼ばれています。

しかし、症状がないからといって放置をしていると、やがて正常な細胞が減って、慢性肝炎から肝硬変、肝がんへと至る可能性があります。さらに、糖尿病や脂質異常症など生活習慣病とも深い関わりがあり、心臓病や脳卒中を発症して命に関わる事態を招くリスクもあります。「沈黙」しているからこそ、注意する必要があるのです。

お酒を飲まなくても脂肪肝になる

私たちが口にしたのは、食べ物もアルコールもすべて肝臓で代謝され、中性脂肪に変わり、貯蔵されます。健康な肝臓には中性脂肪が3～5%蓄えられていますが、余分な中性脂肪がたまりすぎ30%以上になると、フォアグラのように黄色く腫れ上がった状態になります。これが「脂肪肝」です。

脂肪肝の原因には、飲酒が関係している「アル

コール性脂肪肝」(1日のアルコール摂取量が男性30g、女性20g以上)と、「非アルコール性脂肪肝(NAFL)」に分けられます。アルコール量20gは、ビール中瓶1本、または中ジョッキ1杯、日本酒で1合、ワインでグラス2杯が目安となります。

肝臓に中性脂肪が溜まると、血流が悪くなって肝機能が低下し、進行すると肝細胞が炎症を起こして慢性肝炎となります。これも「アルコール性脂肪肝炎」と「非アルコール性脂肪肝炎(NASH)」に分けられます。NAFLのうち8~9割は脂肪肝のままではほとんど病気は進行しませんが、1~2割はNASHに進み、さらにそのうち5~20%は肝硬変となり、肝がんを発症するリスクが高くなります。

お酒を飲まなくても脂肪肝になる最大の原因は糖質です。1日に摂取する糖質の目安は、男性で250g、女性で200gと言われています。総カロリーに対して、糖質を大量に摂ると、血糖値が急上昇してインスリンというホルモンが分泌され、このインスリンがエネルギーに変換しなかった余分な糖分を脂肪に変えてしまうのです。

肝臓の異変に早く気付くことが大切

日頃の生活習慣から、脂肪肝のリスクは予測できます。下の10項目のうち、当てはまるものをチェックしてみましょう。

脂肪肝セルフチェック

- 朝食を抜く日が多い
 - つい間食をしてしまう
 - 食べるスピードが早い
 - 夕食後によく何か食べる
 - 麺類や丼ものなどの一品ものを週3回程度食べる
 - アルコールをあまり飲まない
 - 果物をよく食べる
 - 満腹感があっても、食べ物を残すことができない
 - 階段よりもエスカレーターやエレベーター、徒歩よりも車を使うことが多い
 - ここ数年で体重が5kg以上増えた
- 0~2個 …… 心配なし。
- 3~4個 …… 脂肪肝の可能性あり。
- 5~6個 …… 脂肪肝が進んでいる恐れあり。

7個以上 …… 脂肪肝が深刻に進んでいる恐れあり。
すぐに生活改善に取り組みましょう。

生活習慣を見直して、脂肪肝を改善しよう

脂肪肝の段階なら、生活習慣を見直すことで改善が可能です。食事のポイントは次の通りです。

① カロリーより糖質に注目

脂肪肝の原因になっているのは主に糖質です。カロリーより糖質を減らすことに注力しましょう。

② 糖質を10%減らす“糖質ちょいオフ”

ご飯、パン、麺などの糖質を約10% (1日に茶碗1杯程度)、少しずつ減らすことをお勧めします。

③ “ダイエット脂肪肝”に要注意

極端な糖質制限で肝臓が働くのに必要な中性脂肪まで不足すると、危機的状況を補おうと体中から脂肪を集めて肝臓に送り込みます。1ヵ月に3kg以上の減量は禁物です。

④ 肉類をしっかり食べる

たんぱく質は筋肉を作る材料になり、筋肉が増えれば基礎代謝も上がります。

⑤ お酒は適量を飲み、つまみに注意

個人差もありますが、女性の場合、日本酒で1合、ワインでグラス2杯程度までが目安です。

⑥ チョコレートを食べる

カカオ含有量70%以上の糖質が少ないタイプのチョコレートは、糖質の吸収を抑える食物繊維が多く、抗酸化力のあるポリフェノールを赤ワインの4倍も含みます。

食事だけではなく運動も欠かせません。脂肪を燃焼させるためにはウォーキングなどの有酸素運動が有効ですが、実は筋肉量を増やすレジスタンス運動(筋力トレーニング)も重要です。筋肉量は加齢によって年々減っていくうえ、ダイエットで体重を落とすと、脂肪とともに筋肉量も減ってしまいます。筋肉量が減ると、基礎代謝が低下してエネルギー代謝が悪くなり、肝臓に脂肪がたまりやすくなってしまいます。筋肉量を維持・増加させる運動が大切です。

生活改善で大切なのは急がなにかばることではなく、「長続きさせること」です。楽しみながら前向きに続けていくことで健康を維持しましょう。

