

*** 今日 の 健康 (4月) ***

脂肪性肝炎 (NASH)

脂肪肝の定義

肝臓の役割のひとつに、脂肪をほかの物質に変えて利用したり、エネルギーに変えたりする働きがあります。そのため、肝臓にはふだんでもその重さの2~3%くらいの脂肪がありますが、これが10%以上になった場合に「脂肪肝」といいます。その名のとおり肝臓に脂肪、特に中性脂肪がたまってしまった状態が「脂肪肝」なのです。

原因して、大きくアルコール性と非アルコール性に分かれます。

アルコール性脂肪肝

アルコール脂肪肝と診断するには、アルコール性肝障害をきたすほどの飲酒量が必要です。日本酒なら3合/日、ビールなら大瓶3本/日、あるいはウイスキーボトル3分の1/日で飲む位の飲酒量、エタノール換算で80g/日以上で、飲酒の期間も5年以上が必要です。アルコール性肝障害をきたす飲酒量は、人によって異なり、アルコール代謝の悪い人や女性では、上記の3分の2程度の量でもアルコール性肝障害になります。



アルコール性脂肪肝はアルコール性肝炎、アルコール性肝線維症、そして肝硬変へと進行していきます。

非アルコール性脂肪肝

肥満や生活習慣病が急増し、原因として90%を占めています。非アルコール性脂肪肝では飲酒量はエタノール換算で20g/日以下です。

< 脂肪性肝炎 (NASH) >

いままで、非アルコール性脂肪肝というのは病気ではなく、肝細胞に脂肪が沈着した状態で、肝炎から肝硬変へ進行しないと考えられていました。したがって特に心配入らないということで放置されてきましたが、近年、**非アルコール性脂肪肝の1割は脂肪性肝炎(non-alcoholic steato-hepatitis: NASH)**で、アルコール性脂肪肝と同様に肝硬変にまで進行することが分かってきました。

診断：脂肪肝とNASHは初期のうちの臨床所見では鑑別困難です。病状が進行して肝硬変に近くなって初めて血小板が低下したり、肝機能が悪化したり、線維化マーカーのヒアルロン酸(保険適応外)が上昇したりして気付かれます。初期の段階の脂肪肝をみて、良性の脂肪肝か、進行していくNASHかの鑑別は肝生検で肝病理所見を検討する必要があります。

検査：腹部超音波検査：超音波検査ではエコーレベルが上がり、肝臓が白く見えます。

腹部CT検査：脂肪肝の程度が、肝臓と脾臓との比で算出され、数値化されます。

鑑別診断：B型やC型のウイルス性肝炎や自己免疫性肝炎も脂肪肝を合併することがあるので注意が必要です。

治療：アルコール性脂肪肝では禁酒、あるいは肝機能をみながら節酒をします。非アルコール性脂肪肝では運動と食事療法として脂肪や糖分を多く含む食品を減らし、緑黄色野菜やミネラル、ビタミンなどをたくさんとるようにして体重を減らして行くのが基本です。薬物療法は、肝機能障害のある場合は早期に行いますが、糖尿病、高血圧、高脂血症などの生活習慣病のある人はこれらの加療および生活指導が優先されます。