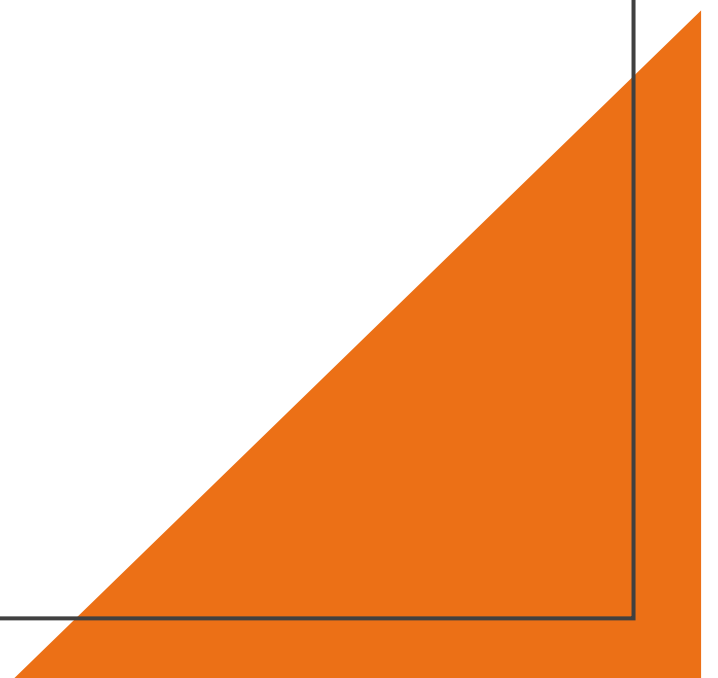


脂肪肝

- 令和6年4月度
- 安全衛生委員会資料
- 産業医 西川菜摘



肝臓の役割

① 栄養の代謝

消化管で吸収された糖類、タンパク質、脂質をはじめとする栄養を分解、合成、貯蔵する。

② 有害物質の解毒

アンモニアを尿素に変えたり、アルコールをアセトアルデヒドや酪酸に変えたりして、体外に排出する働きがある。

③ 胆汁の合成・分泌

脂質の乳化とタンパク質分解に関与する「胆汁」という消化液を合成分泌する。

脂肪肝の病態

「**脂肪肝**」 肝臓の細胞に脂肪が5%以上沈着した状態。

「**NAFLD**」 アルコール性肝障害、ウイルス性肝疾患、薬物性肝障害などによる二次性脂肪肝を除いたもの。非アルコール性脂肪性肝疾患のこと。

「**NASH**」 NAFLDのうち肝細胞の障害や炎症を伴うもの。非アルコール性脂肪肝炎のこと。

- NASHはNAFLDのうち10～20%を占め、肝硬変や肝細胞癌へ進行するリスクが高いため要注意。
- 日本におけるNAFLDの有病率は成人で約30%（約2300万人）で、NASHの患者数は約430万人と推定されている。

脂肪肝の原因

脂肪肝の原因の代表は、食べ過ぎや運動不足によるもの。

摂りすぎたブドウ糖や脂肪酸が中性脂肪として肝臓に蓄えられる。

アルコールの飲みすぎでも肝臓に中性脂肪がたまってしまう。

反対に、極端な食事制限などの無理なダイエットが引き起こす 低栄養性の脂肪肝も存在する。

脂肪肝の放置はキケン

- 肝障害が進行し、肝臓が線維化したものを肝硬変と呼ぶ。
- 肝硬変の原因として、以前はC型肝炎ウイルスによるものが過半数を占めていたが、近年はその割合が減少し、アルコール性および非アルコール性脂肪肝による肝硬変が増加傾向にある。
- 肝硬変は、胃・食道静脈瘤、黄疸、腹水、肝性脳症といったさまざまな合併症が現れ致死率が高い。また、肝細胞癌に移行することもある。

脂肪肝に治療薬なし

- 残念ながら、脂肪肝を劇的に改善させる特效薬はありません。
- 生活習慣によって起きるため、食事療法と運動療法が主になります。
- 肝機能が保たれている単純性脂肪肝のうちに生活習慣を見直しましょう。
7%以上の体重減少が達成できれば肝臓の脂肪沈着が改善し、
10%以上になると肝臓の線維化も改善すると言われています。
- 飲酒習慣があるとその分、肝臓への負担が増大するため、飲酒量を減らし、
休肝日を設けることが重要になる。