

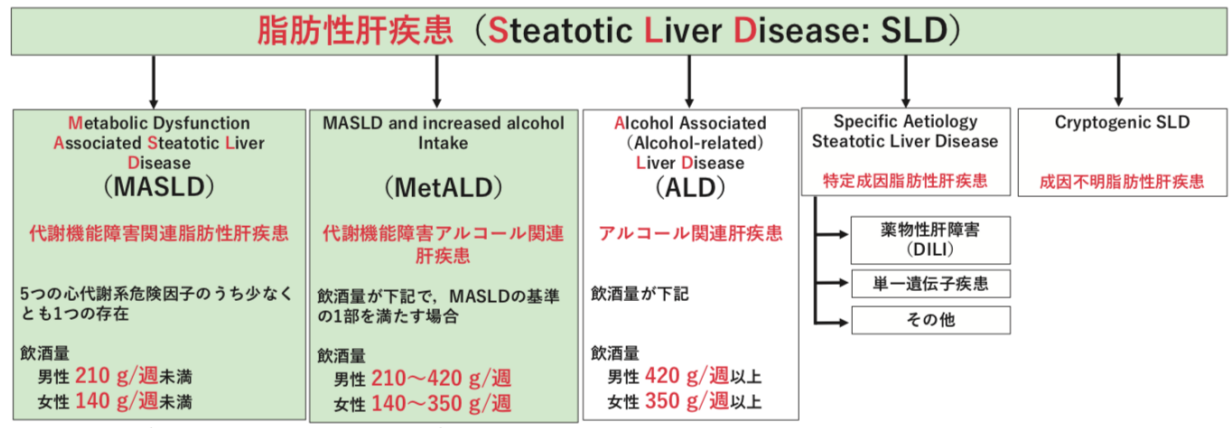
脂肪性肝疾患の新たな

分類

脂肪性肝疾患いわゆる脂肪肝をきたす疾患は原因により大きく4つのパターンに分類されます。

1日、日本酒換算で3合以上（純エタノール60g）飲酒するアルコール関連肝疾患、少量飲酒（日本酒換算1合未満）または、まるっきり飲酒をしないがメタボを合併している代謝機能障害関連脂肪性肝疾患、中等量の飲酒（日本酒換算1合から3合）でかつメタボを合併している代謝機能障害アルコール関連肝疾患、その他になります。

B型慢性肝疾患に対する飲み薬の核酸アナログやC型慢性肝疾患に対する飲み薬のインターフェロンフリー治療の登場で、肝硬変や肝臓がんの原因は大きく変化し、生活習慣に関連するアルコールやメタボリック症候群に関連する脂肪性肝疾患の割合が多くを占める様になってきました。



脂肪肝と言われたら

健診で肝機能障害を指摘されたら、専門医を受診しその原因を調べてもらってください。B型慢性肝炎、C型慢性肝炎、自己免疫性肝炎、原発性胆汁性胆管炎などの疾患が見つかった場合は、それらに対する適切な治療を開始しましょう。

それらの疾患がなく、腹部エコー検査で脂肪肝と言われたら、まずは体重を測定してください。さらに、メタボの合併症（糖尿病、脂質異常症、高血圧）がないか確認ください。これらの疾患を合併している場合は合わせて治療することが大切です。肥満の場合は、食事量を見直し、バランスの良い食事を心がけてください。できれば1日30分以上のウォーキング等の軽い運動の持続を心がけましょう。そして標準体重を目指しましょう。次に飲酒量を確認ください。過度の飲酒がある場合は飲酒量の減量をしてください。

肝心（または腎）かなめの肝臓ですから生活習慣に気をつけて健康な生活を維持するために肝臓をいたわりましょう。

文責 後藤