



非アルコール性脂肪肝炎 (NASH)について



(公財) 鳥取県保健事業団

鳥取市富安二丁目94番4

Tel 0857-23-4841

『非アルコール性脂肪肝炎』略して『NASH (ナッシュ)』という言葉はご存知ですか? 「お酒を飲まないから、肝臓の病気は大丈夫」ではありません。お酒を飲まない人でも、肝炎から肝硬変、肝がんを発症するNASHが増えています。今回は、このNASHについて取り上げてみました。

脂肪肝

脂肪肝には、原因別に2つの種類があります。

原因: お酒の飲み過ぎ

体内に入ったアルコールは、肝臓で解毒される。この解毒の過程、または肝臓の機能に異常が生じ、肝臓中に中性脂肪がたまる。

原因: 運動不足や食生活の乱れ (明らかな飲酒歴なし)※1

生活習慣からくる肥満や糖尿病などは、インスリン(血糖値を下げるホルモン)の働きが鈍くなり、肝臓に脂肪がたまりやすくなる。肥満体型ではなくても、生活習慣によって、脂肪肝となりうる。

※1 アルコール量20g/日以下の飲酒例: ビール中瓶1本以下

アルコール性脂肪肝

肝炎

肝臓が炎症を起こし、線維化している状態が続く

肝硬変

肝臓の組織が硬くなり、本来の働きをしなくなってしまう状態

肝がん

非アルコール性脂肪肝

特に、非アルコール性脂肪肝から肝炎を起こしたものを、**NASH(非アルコール性脂肪肝炎)**と呼びます。



なぜ、NASHが注目されているの?

以前は、肝硬変や肝がんに行進するのは、ウイルス性肝炎やアルコール性肝障害で、生活習慣からくる肥満や糖尿病などによる脂肪肝は、そこまで害がないと思われていました。しかし、生活習慣からなる脂肪肝、脂肪肝炎患者が急増しています。また、上記のような進行性があるということ以外にも、下記のような特徴があります。

進行が早い

- NASH発症後5年~10年で5~20%の割合で肝硬変へ進行する。
 - 肝臓は自覚症状が出にくいので、診断時に既に肝硬変へ進行していると診断される割合が、10~20%ある。
- (日本肝臓学会「NASH・NAFLD診療ガイド」より)

診断による負担

- NASHかどうかの診断には、肝臓の細胞を採取し、顕微鏡で細かく観察する、肝生検が必要となる。体への負担がかかり、入院も必要になる。

NASHを予防しよう! 次ページへ

<裏面もご覧ください>

NASHを予防するために

NASHは、肝臓に付いている脂肪が変性することで進展すると考えられています。まずは、脂肪肝にならないこと、放置しないことが大切です。

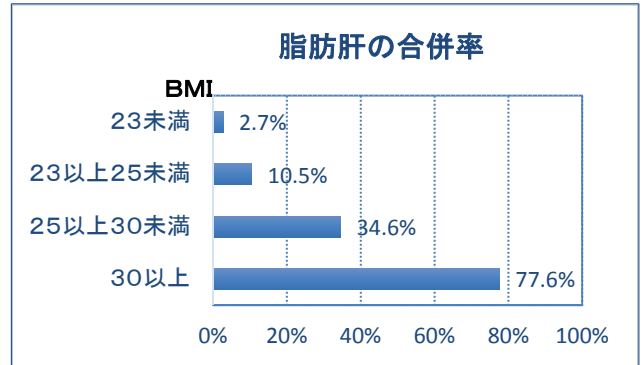
脂肪肝とは

もともと、肝臓ではエネルギー源として脂肪を作り、肝細胞の中にためています。しかし、使うエネルギーより、作られる脂肪の方が多いと、肝細胞に脂肪がどんどんたまっていきます。全肝細胞の30%以上に脂肪がたまっている状態を脂肪肝と言います。

脂肪肝の予防

グラフにあるように、BMIが高くなるほど脂肪肝の割合が高くなっています。肥満（BMI:25以上）にならないように体重管理をすることも、大きな予防の一つとなります。

ただ、やせているからと安心してはいけません。 やせていても、筋肉量が少なく、エネルギーが消費されにくく、脂肪肝になる場合があります。



(日本肝臓学会「NASH・NAFLD診療ガイド」より)

☆まずは、生活習慣の見直しを！

下のチェック項目を参考に、食習慣や運動習慣を振り返ってみましょう。



- 夜食をとる習慣がある
- 早食い、大食い、まとめ食いをする
- 好き嫌いがある（偏食をする）
- 甘い物、脂っこいもの、こってりしたものが好き
- カロリーを摂り過ぎている

⇒ 1日の適正エネルギー摂取量 (kcal) = 適正体重 × 25~30 (デスクワーク・主婦など)
 = 適正体重 × 30~35 (立ち仕事・農作業など)

適正体重 = 22 × 身長(m) × 身長(m)

- 塩分を摂り過ぎている ⇒ 2015年 厚生労働省が1日の食塩摂取量の目標値を **男性：8g未満 女性：7g未満** としました。

- 適度な運動をしていない ⇒ **まずは、今より10分多く体を動かすことから始めましょう。**
 目標は、1日合計60分 高齢の方（65歳以上）は合計40分 体を動かす
 1日 8000歩 歩く



- 不規則な生活をしている ⇒ 肝臓を休ませるためには、十分な睡眠も大切です。寝不足になっていませんか？
一つでもあてはまるものがあれば、変えていくように意識してみましょう。

☆健診を定期的を受けて、肝臓の状態を確認しよう！

- ・血液検査：脂肪肝によって、肝細胞が壊され、肝機能の数値が上がります。ただし、他の原因でも上がるので、血液検査だけでは、脂肪肝と判断できませんが、指標となります。
- ・超音波検査：痛みも無く、体に負担がかかりません。腹部に超音波を当てて、肝臓を画像化し、肝臓の状態を見ます。

項目	基準値	
AST (GOT)	31 U/l未満	筋肉にも存在するので、心筋梗塞などでも上昇する。
ALT (GPT)	31 U/l未満	肝臓に一番多く存在する。
γ-GT (γ-GTP)	51 U/l未満	アルコールに敏感に反応。胆汁の通路に障害が起きても上昇する。

生活習慣病との関連

NASHの前段階である、非アルコール性脂肪肝の人は、生活習慣病を併発している人が多く、NASHが進行している人ほど多くの生活習慣病があるという結果が出ています。

- ・脂質異常症：約50%
- ・高血圧：約30%
- ・高血糖：約30%
- ・メタボリックシンドローム：約40%

の割合で合併している。

生活習慣病がある方は、肝機能の検査結果も、確認していきましょう。

**肝臓は、「沈黙の臓器」と言われるほど、症状が出にくい臓器です
 症状が出てからでは遅いです！！
 また、肝硬変になってしまえば、もう治りません。
 定期的に肝機能検査を受けることが大切です。**

