

第8回府民健康フォーラム

～肝臓を大切にしていますか～

テーマ「脂肪肝と言われたら」

開催日：平成24年10月28日（日）

会場：大阪YMCA国際文化センター

主催：（社）大阪府栄養士会・（社）大阪府薬剤師会・（社）大阪府臨床検査技師会

後援：大阪府・大阪市・堺市・東大阪市・高槻市・豊中市

基調講演 「脂肪肝の病態と治療について」

大阪市立大学大学院 生活科学研究科

教授 羽生 大記先生

脂肪肝とは

脂肪肝とは、肝臓における脂肪の含有量が10~30%と高い状態で、肥満、アルコール、糖尿病などが原因となって起こる。成人人口の約25%にみられ、そのうち60%にあたる1800万人にNAFLD（非アルコール性脂肪肝）がみられると推測される。原因としては過剰栄養、糖尿病、栄養障害、ステロイド服薬などがある。

アルコール性脂肪肝

アルコール性脂肪肝とは肝臓の小葉の1/3以上に脂肪化がみとめられ、特にアルコール性肝炎では、黄疸、発熱、腹痛、アルコール硝子体、好中球浸潤型を伴う肝細胞壊死、肝細胞の風船様変化等の症状があり、場合によっては死に至る。他にアルコール性肝硬変がある。

NAFLD (nonalcoholic fatty liver disease)

明らかな飲酒歴がない（アルコール量20g以下/日）にもかかわらず、肝組織所見はアルコール性肝障害に類似した大滴性の肝脂肪沈着を特徴とする肝障害の総称。NAFLDはメタボリックシンドロームの有無にかかわらず動脈硬化を進展させる。予後良好な単純性脂肪肝と進行性のNASH (nonalcoholic steatohepatitis: 非アルコール性脂肪性肝炎)がある。NASHは少なくとも成人の0.5~1%と推定され、BMI 25以上の肥満例が80%を占める。合併頻度は脂質代謝異常60%、高血圧60%、高血糖30%、メタボリックシンドローム50%である。

脂肪肝の治療

- ①アルコール性脂肪肝の治療の基本は断酒。
- ②食事療法
- ③減量・・・「サンサン運動」3kgの減量と3cmのウエスト減を目指す。
- ④運動以外の身体活動を増やす・・・エネルギー消費量のうち、運動以外の身体活動は30%を占める。

エネルギー消費量のうち、運動以外の身体活動は30%を占める。

「あなたの肝臓は大丈夫ですか。－肝臓をチェックする臨床検査－」

近畿大学大学院医学研究科 臨床検査医学

増田 詩織氏

肝臓をチェックする検査

脂肪肝は肥満が原因のことが多く、超音波検査では、高輝度肝臓、AST、ALTが高値（AST < ALT）となる。

①血液検査・・・生化学検査

（AST、ALTなど）、血液学検査（血小板数、赤血球数など）、免疫血清学検査（ウイルス、抗体など）

②画像検査・・・超音波検査、CT、MRI、血管造影、内視鏡

③組織検査・・・肝生検 NASHの診断には生検は必須となる。

「脂肪肝、特にNASHについての栄養・食事管理について」

松下記念病院 栄養管理課 藤井 千絵氏

脂肪肝の3大原因は、肥満、アルコール、糖尿病である。多くの症例では低エネルギー食や運動による体重減少、断酒による生活習慣の改善によって治療が可能である。

脂肪肝になりやすい食生活としては、野菜をあまり食べない、外食が多い、脂っこい物を好



みよく食べる、アルコールをほぼ毎日飲む、夜食や間食をよくとる、料理に砂糖や油を使うことが多いなどである。また、食べ方として、いつもおなかいっぱい食べる、早食い、テレビや本をみながら食事をする、だらだらといつまでも食べているなどがあげられる。1日にどれくらいのエネルギーを摂取すればよいかを計算するには、BMIから自身の標準体重を算出し、消費エネルギー(25~35kcal/kg)をかけて計算する。

献立・料理のポイント

- ①低エネルギー・低脂肪の素材を選ぶ
- ②ボリューム感をだして満腹感を上げる工夫をする
- ③調理に使う油は植物性とする
- ④料理法や調理器具をうまく使って油(脂)を控える
- ⑤低エネルギーの1品やスープ(汁物)を組み合わせる
- ⑥塩分は控えめに
- ⑦野菜はたっぷりと摂取する

「脂肪肝のくすりについて」

社団法人 大阪府薬剤師会理事 西川 直樹氏
脂肪肝患者は毎年増加しているが、脂肪肝を

治す薬は残念ながらない。肥満が原因の脂肪肝は食事療法と運動療法が治療の基本となる。

薬物療法

- ①抗ウイルス剤
- ②インターフェロン・・・治療が望める唯一の治療法。肝炎ウイルスの増殖を抑え、ウイルスの核酸を最終的に破壊する。ただし、効かない人もある。
- ③肝庇護剤・・・
グリチルリチン製剤 甘草に含まれる成分。抗アレルギー作用、抗炎症作用により、肝組織の障害の抑制、修復に効果がある。治療は望めないが、炎症を抑えることで肝硬変への進行を抑制する。
小柴胡湯 肝臓内の炎症を抑制し、免疫力を調整し、繊維化を抑える。
ウルソデオキシコール酸 むかしは熊の胆汁の成分からつくられていた(熊のい)。肝臓を保護する作用や、胆汁の流れを改善する。
- ④低アルブミン血症改善剤
- ⑤アミノ酸製剤・・・血液中のアルブミンという肝臓由来のタンパク質を増やし、腹水、浮腫、肝性脳症を改善させる。

(文責 研究教育 今井佐恵子)