



KENS NEWS KENS GROUP INFORMATION

ケンズグループの最新情報をお届けします。

ケンズニュース

* 隔月発行



2024

156号

3 ▶ 4
月号



肝臓の数値が悪い・脂肪肝と言われたら？

みなとみらいケンズクリニック院長

渡邊 史郎



肝機能異常は、健康診断で指摘されることが比較的多い項目です。肝臓は再生能力に優れているため、症状があらわれにくく「沈黙の臓器」と呼ばれており、自覚症状があらわれないままに病状が進んでいることが少なくありません。血液検査で肝機能異常を指摘された場合どうしたらよいでしょうか？

状態を脂肪肝といいます。

＜脂肪肝の原因＞

脂肪肝の原因は、アルコールの飲み過ぎと肥満です。脂肪肝で肝臓にたまった脂肪のほとんどは、エネルギーの過剰摂取や運動不足が原因でたまった中性脂肪です。

脂肪肝のある人は、動脈硬化や高血圧になりやすく、心臓病や脳卒中のリスクも高くなります。

＜アルコール性脂肪肝＞

アルコールの飲み過ぎが原因で肝臓に中性脂肪が溜まったアルコール性脂肪肝の一部は、アルコール性脂肪肝炎（ASH）へ進みます。脂肪化が進んで肝臓に炎症が起こり、肝細胞が壊れ肝臓の線維化が進むため肝硬変に進行しやすくなります。

＜非アルコール性脂肪肝疾患＞

適正飲酒量（日本酒換算1合/日以内）を超えない酒量でウィルスや自己免疫などの病因があるものを除外した脂肪肝全体を非アルコール性脂肪肝疾患（NAFLD）といいます。その中で肝臓の炎症や線維化を伴わないものを非アルコール性脂肪肝（NAFL）または単純脂肪肝、炎症や線維化を伴うものを非アルコール性脂肪肝炎

（NASH）といいます。非アルコール性脂肪肝炎（NASH）もアルコール性脂肪肝炎（ASH）と同じように肝硬変、肝臓癌へと病状が進行していくことがあります。ALTが30以上の症例は肝生検を行うと、ほとんどの場合に肝組織に炎症細胞浸潤が認められます。長期にわたって脂肪性肝障害があると、肝臓が線維化をおこし硬くなつていきます。その線維化の程度に伴って発がん率が高くなります。

＜脂肪肝予防のポイント＞

1. アルコールを飲み過ぎないようにする
脂肪肝を改善する上で、一番大事なこととはアルコールを飲みすぎないことです。

2. 肥満・糖尿病の解消
脂肪肝の原因である肥満を解消するには、食事制限と運動が必要です。摂取量と栄養バランスの良い食事を心がけて、適度な運動をしましょう。

脂肪肝は生活習慣を改善し原因を取り除くことで、ほとんど解消しますが、放置することで進行する脂肪肝もあります。たかが脂肪肝と油断せず、日ごろから健康的なライフスタイルを心がけましょう。

柳川クリニック

住所 鎌倉市西鎌倉 1-18-3

TEL 0467-33-0857 FAX 0467-33-1229

診療時間 *予約制

[月～日] 9:00～12:00 (※月・水は10:00～12:00)

[月火水金] 16:00～18:30 (※月・水は16:00～19:00)

休診日 祝日、第1・3・4・5日曜

3月: 3、17、20、24、31日

4月: 7、21、28、29日

診療科目

胃腸内科 消化器内科 (胃・大腸内視鏡検査)

一般内科 呼吸器内科 循環器内科

HP <https://www.kens-clinic.jp/kamakura/>

みなとみらいケンズクリニック

住所 横浜市中区桜木町 1-1-7 コレットマーレ 3F

医療モール内

TEL 045-651-2588 FAX 045-650-1136

診療時間 *予約制

[月～日] 10:00～13:30

[月～金] 17:00～19:00

休診日 原則として祝日

3月: 20、31日

4月: 29日

診療科目

胃腸内科 消化器内科 (胃・大腸内視鏡検査)

一般内科 呼吸器内科 循環器内科

HP <https://www.kens-clinic.jp/minatomirai/>

LINE お友だち募集中!

柳川クリニック
@ila0141c



みなとみらい
ケンズクリニック
@dhp4168l



日々の健康管理に役立つ医療情報やクリニックの情報を配信しています。お友だち追加をお願いします!