



脂肪肝から……肝硬変、肝がん発症が急増 検査値ALTに注目!

肝臓は体内で最も大きな臓器で、重さは大人で1.2～1.4kg。栄養分の生成・貯蔵・代謝、薬物・アルコール・毒物の代謝や解毒など、生命の維持に不可欠な機能を持つ“化学工場”の役割を果たしています。脂肪がたまって肝臓の働きが悪くなっている「脂肪肝」は自覚症状がありませんが、重症化する可能性があります。順天堂大学医学部附属静岡病院消化器内科の玄田拓哉先任准教授に脂肪肝について聞きました。



順天堂大学医学部附属静岡病院消化器内科
玄田拓哉 先任准教授



順天堂大学医学部附属静岡病院

肝細胞の30%以上が脂肪化

脂肪肝とは、どのような状態ですか。
玄田 肝臓はエネルギー源として脂肪を作り、肝細胞の中にためます。しかし、使うエネルギーよりも作られた脂肪が多いと、肝細胞にたまっていきます。すべての肝細胞のうち、30%以上が脂肪化している状態が脂肪肝です。

脂肪肝はどのように調べますか。

玄田 CT(コンピュータ断層撮影)、超音波などの画像検査と血液検査を合わせて診断します。ただし、血液検査で異常が見られなくても、画像検査によって脂肪肝だと分かるケースもあります。健康診断の結果、脂肪肝と診断される人は、受診者の約3割に上ると言われています。

脂肪肝の程度が進み、肝炎が疑われる時は、細い針を皮膚から肝臓へと刺して、肝臓の一部を採取する肝生検が必要になります。

飲酒をしない人も肝臓病に

脂肪肝が進行すると、どうなりますか。

玄田 脂肪肝と診断されても、深刻に考える人は多くありません。しかし、飲酒が原因のアルコール性脂肪肝の一部は「アルコール性肝炎(ASH)」へと進みます。ASHは肝臓に炎症が起こった状態。肝細胞が急激に壊されて機能しなかったり、脂肪化が進んだりして、肝硬変の前段階です。暴飲暴食を続けていると、肝硬変や肝がんにつながる可能性があります。具体的には、ビール大瓶を5本以上、週に5日以上飲む人は肝硬変になる危険性が高いと考えられています。また、女性は男性と比べて、アルコールを分解する能力が弱いので、より少ない飲酒でもASHになりやすいと言われています。お酒を飲む習慣がある人は1日の飲酒量に気を配ったり、週1、2回は休肝日を作りましょう。

飲酒をしない人も油断してはいけません。以前は肥満や糖尿病、高コレステロール血症などの生活習慣病が原因となる脂肪肝は進行しないとされました。しかし、最近になって生活習慣病に伴う脂肪肝から非アルコール性脂肪性肝炎(NAFLD)を発症し、肝硬変、肝がんへ進むケースがあることが分かってきました。日本では近年の肥満人口の増加から、NAFLD予備軍である脂肪肝患者が全国に1000万人以上存在すると言われています。

肝硬変になっても初期は無症状ですが、進行すると意識障害、黄だん、腹水などの症状が出現し、仕事や家事に支障をきたすようになります。このように進行した肝硬変まで病状が悪化すると

生活を見直そう!

- 不規則な生活をしている
- 毎日の飲酒
- 夜食を取る
- 肥満体
- 早食い、やけ食い、まとめ食いをする
- 食べ物に好き嫌いがある
- 甘いものや脂っぽいものが好き
- 塩分を1日10g以上、取っている
- カロリーの取り過ぎ
- ◎ 標準体重×25～35kg
- ◎ 標準体重=(身長-100)×0.9
- 適度な運動をしていない
- ※ 毎日、早足で30～40分の徒歩が必要

平均寿命は1年半程度だと言われています。また、肝がんはいったん発症すると10年生存率が15%程度にとどまる難治がんの一つです。最近、肝がんの原因としてウイルス性肝炎が減少し、脂肪肝が増加していることから、脂肪肝を軽く見てはいけません。

働き盛りの脂肪肝は病気の入り口

肝臓の病気のサインはありますか。

玄田 毎年行っている健康診断での血液検査結果に表れています。要チェックポイントは、肝機能検査に関する数値のひとつである「ALT(エーエルティ)」、以前の呼び名はGPT)。厚生労働省は、ALT値が30を超えた状態が異常値だと定めています。

ALTとは、体内でアミノ酸の代謝などで重要な働きをする酵素のことです。主に肝細胞に存在しています。ところが、何らかの異常で肝細胞が破壊されると、肝細胞内のALTが血液中に漏れ出してしまいます。

コレステロールや血圧は将来の病気の(脳卒中、心筋梗塞)を予測する生活習慣病の検査値ですが、ALT値が高いということは、それだけで現在、肝臓が障害を受けていることを示すので、もっと重要視すべきです。

脂肪肝だと診断を受けたら、1度は受診し、肝臓が「NAFLD」になっていないか、あるいは同じ生活習慣病である糖尿病や高血圧の症状がないかを調べてもらいましょう。

ASHやNAFLDの治療法を教えてください。

玄田 ASHの人は、まず禁酒をしてください。禁酒をすると、触診で触れることができた肝臓の腫れがとれて、肝機能が改善してきます。心身の過労や睡眠不足も避けてください。

肝臓に炎症や線維化がみられる「NAFLD」は、放置すると悪化する恐れがあり、専門医による診察が必要です。初期はカロリー制限や運動による減量が効果的です。自覚症状がなくても、手遅れにならないうちに、きちんと医師の治療を受けましょう。

40歳代、50歳代の働き盛りの人の脂肪肝でも、10人に1人の割合でNAFLD患者が存在すると言われています。家族のためにも脂肪肝を放置せず治療に取り組みしましょう。