



今回のテーマは「非アルコール性脂肪性肝疾患 (nonalcoholic fatty liver disease : NAFLD)」です。

人間ドック健診の受診者において、脂肪肝と診断される割合は20~30%とされています。

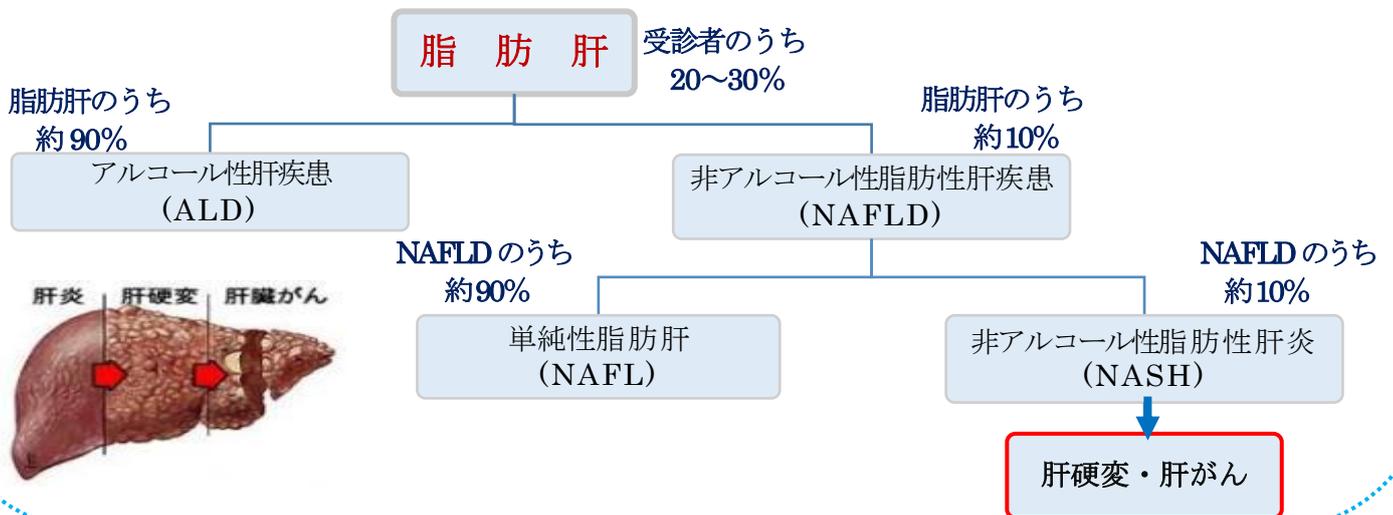
肝臓の重要な役割のひとつは、エネルギー源となる脂肪を肝臓にたくわえることです。その脂肪が過剰にたまった状態が脂肪肝です。人間ドック・健診では、体の負担の少ない腹部超音波検査により脂肪肝を診断します。脂肪肝の原因は過食・過度の飲酒・運動不足などです。

★ 脂肪肝に注意しましょう！

●非アルコール性脂肪性肝疾患(NAFLD)とは

ウイルスや自己免疫などの原因が明らかでなく、アルコール摂取量が1日20g以下(20gとは、日本酒なら1合、ビールだと約500ml、ワインでは2杯200ml位)の脂肪肝を総称して、非アルコール性脂肪性肝疾患(NAFLD)と呼んでいます。NAFLDには、肝炎や肝線維化を認めない**単純性脂肪肝(NAFL:nonalcoholic fatty liver)**と、**肝硬変**や**肝がん**に進展する**非アルコール性脂肪性肝炎(NASH:nonalcoholic steatohepatitis)**があります。つまり脂肪肝の中には良性和悪性があり、命とりになるタイプも存在します。

また、NAFLDはメタボリック症候群による動脈硬化性病変とも密接につながっています。特効薬は今のところありません。肝臓を健康な状態に戻す一番大切な方法は、**生活習慣の改善**です。



●肝臓に脂肪をためない予防法



- ① **低カロリー・低脂肪食**をこころがけましょう。
- ② 脂質だけでなく、炭水化物も**摂り過ぎ**ないようにしましょう。
- ③ 野菜やきのこ、海藻類など**食物繊維**を多くとりましょう。
- ④ **有酸素運動** (散歩・サイクリング・水泳など) を習慣にしましょう。

