

Hcほけんだより

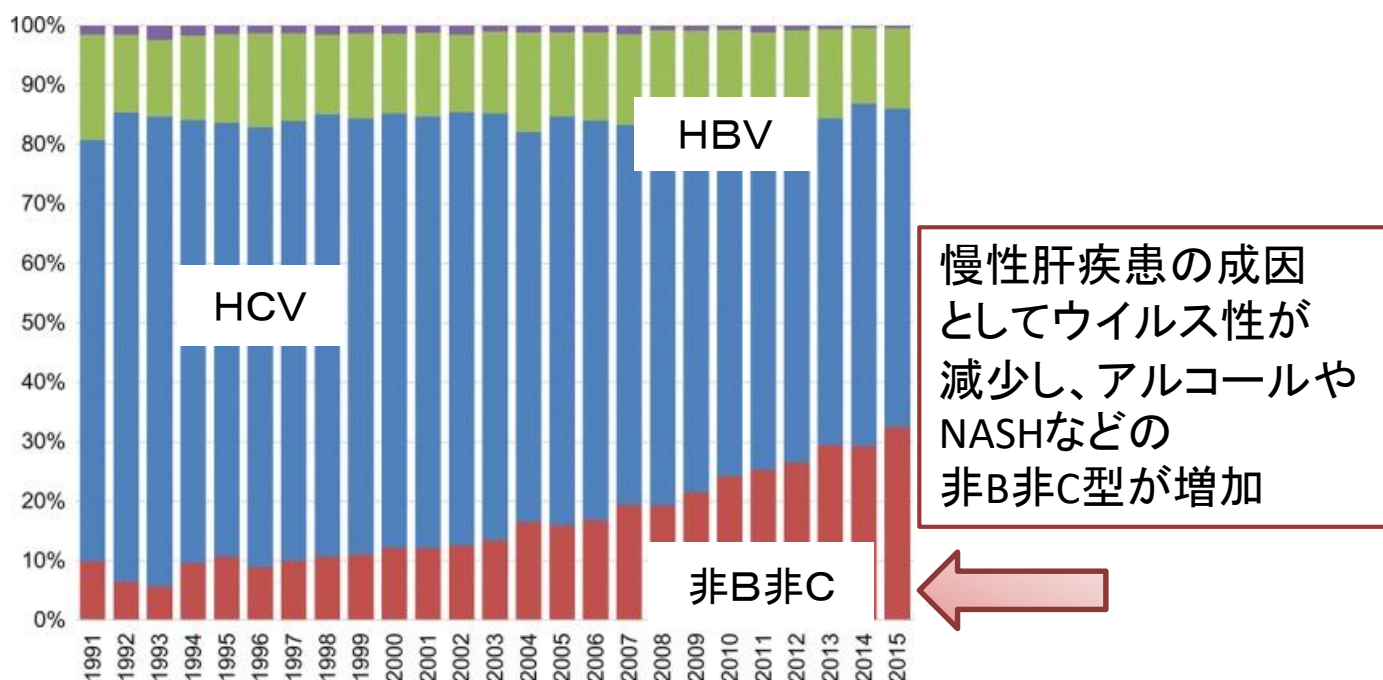
1号

JCHO船橋中央病院 健康管理センター

❀え！？ 脂肪肝って肝臓になるの？❀

今年の健康診断はいかがでしたか？いまや日本人成人の約3人に1人は肝臓に異常が疑われるといわれています。今回は脂肪肝についてお話したいと思います。

脂肪肝とは中性脂肪が肝臓に蓄積する病気で原因には肥満、糖尿病、脂質異常症、油や糖分の多い食事、運動不足など様々なものがあります。お酒の飲みすぎが肝臓に悪いことは一般的に知られていますが、日本人の脂肪肝の原因で多いのは飲みすぎではなく食べ過ぎによるものです。これを非アルコール性脂肪性肝疾患と呼びます。この中には放置をすると肝硬変や肝臓へ移行する危険性があるものもあります。



～日本における肝細胞癌を合併した慢性肝疾患の成因～

Tateishi R, et al. JGastroenterol. 2019,54(4),367-376

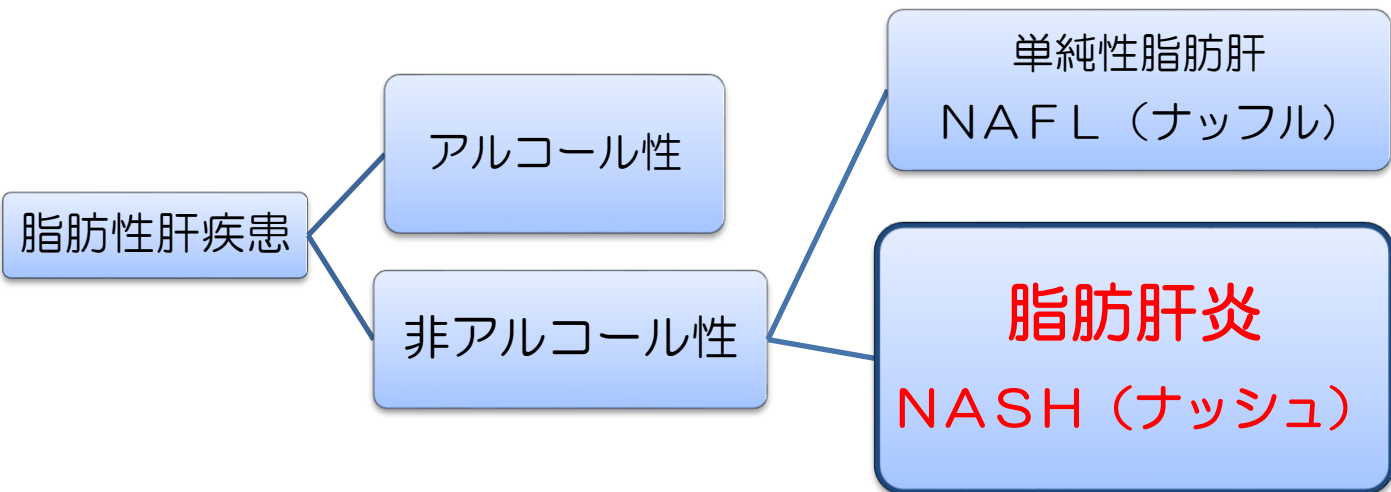


✿ 脂肪肝の分類について ✿

非アルコール性脂肪性肝疾患は単純性脂肪肝＝NAFL（ナッフル）と脂肪肝炎＝NASH（ナッシュ）に分類されます。このうちNAFLは幹細胞に脂肪が沈着しているだけで肝臓に炎症が起こったり肝硬変に移行することはほとんどありません。

一方、**NASH**は肝細胞の壊死や線維化を伴っています。

放置をすると5～15%の人が10～15年後に肝硬変や**肝がんへ移行する可能性**があるといわれており、自覚症状がなくじわじわ進行します。



脂肪肝って痛くもかゆくもないんですよね
でも炎症がおこってしまうとね～
食べ過ぎていませんか？
フィブrosキャンって
知っていますか

❀ やってみよう！ 脂肪肝リスクチェック ❀

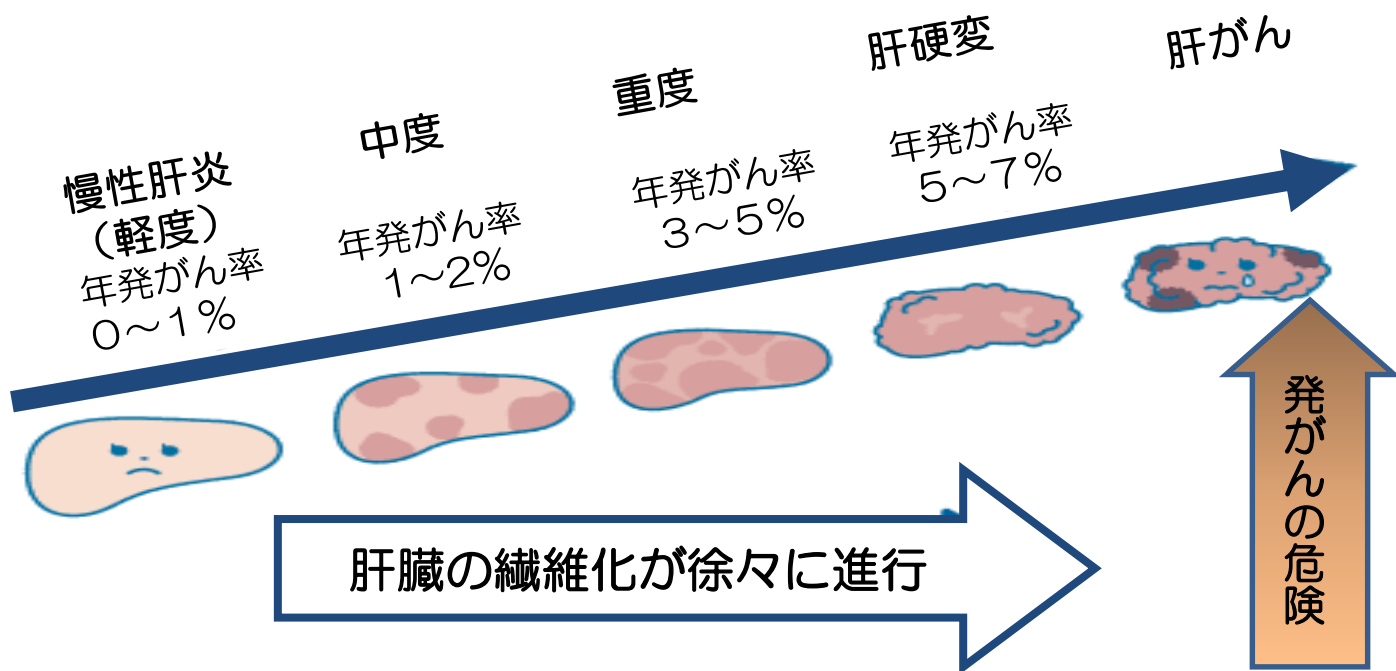
全部で7問です。合計点が5点以下：低リスク、6～7点：中リスク、8点以上：高リスクとなります。



- ①夜食は食べますか？
A.ほぼ毎日(3点) B.ときどき(2点)
C.食べない(0点)
- ②通勤や買い物などの移動に車を使いますか？
A.ほとんど(2点) B.ときどき(2点) C.使わない(0点)
- ③ジュースなどの甘い飲み物を飲みますか？
A.ほぼ毎日(3点) B.ときどき(2点)
C.ほとんど飲まない(0点)
- ④20歳と比べて10kg以上太りましたか？
A.太った(2点) B.太っていない(0点)
- ⑤たんぱく質を多く含む食品を食べていますか？
A.ほとんど食べない(2点) B.ときどき(1点)
C.ほぼ毎日(0点)
- ⑥平均の睡眠時間はどのくらいですか？
A.6時間未満(1点) B.6時間以上(0点)
- ⑦多量の酒を飲む頻度をどのくらいですか？
(日本酒なら3合、ビールなら1.5ℓ、
ワインならボトル1本、焼酎なら原液0.3ℓ)
A.ほぼ毎日(8点) B.週3回程度(3点) C.週1回(2点)
D.多量は飲まない(0点)

❀ フィブロスキャン（肝硬度測定）とは？ ❀

「フィブロスキャン」とは肝エコーの最新機器で機械から肝臓に振動を伝えることで肝臓の硬さや沈着した脂肪の量を測定します。これまで肝臓の硬さや脂肪の沈着具合を計るには肝生検が一般的でしたが、これにより体に傷をつけず、痛みなく数値化できるようになりました。当院でも実施しており、1回3～5分程度で測定できます。単純性脂肪肝とNASHの識別に有効です。



脂肪肝は食生活の改善や運動によって早めに改善することが重要です。心当たりのある方は早めの対策で肝臓の健康を守りましょう。

こんにちは。健康管理センターです。
このお便りを通して皆さんに
健康に関する情報をお届けして
いきたいと思ひます。

