

脂肪肝をチェック

監修：特定非営利活動法人 健康経営研究会 理事長 岡田邦夫

脂肪肝は放置すると肝炎から肝硬変に進行することがある病気。飲酒が原因の脂肪肝だけではなく、過食が原因の脂肪肝もあり、これは「非アルコール性脂肪性肝疾患」に進行することがあります。注意しましょう。

あなたは
大丈夫？

生活習慣病



こんな人は非アルコール性脂肪性肝疾患かも

- 成人後に10kg以上体重が増えた
- 過食や運動不足で肥満や内臓脂肪型肥満である
- 糖尿病や脂質異常症、高血圧か、その予備群である
- 1日あたりの飲酒量がエタノール換算で
男性は30g未満、女性は20g未満である
- B型肝炎やC型肝炎に罹患していない

*参考：NAFLD/NASH診療ガイドライン2020（改訂第2版）
（日本消化器病学会・日本肝臓学会）

- 肥満：BMI25以上
*BMI=体重kg÷身長m÷身長m
- 内臓脂肪型肥満：
腹囲：男性85cm以上・女性90cm以上
- エタノール換算で30g未満・20g未満の目安
30g未満：ビール750ml未満
20g未満：ビール500ml未満

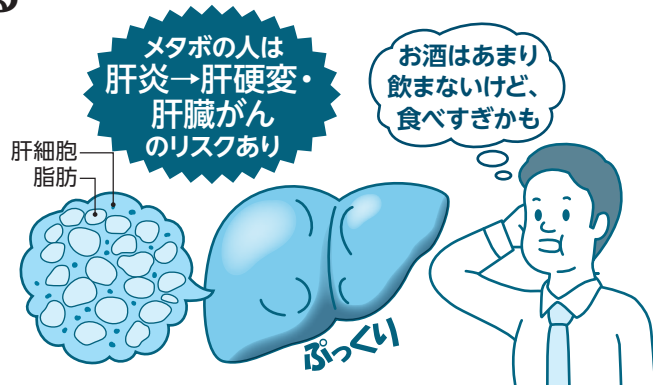
飲酒が原因ではない脂肪肝が増えている

脂肪肝は肝臓に脂肪がたまった状態。肥満や糖尿病の増加で、飲酒が原因ではない「非アルコール性脂肪性肝疾患（NAFLD）」が増加しており、男性は30代から、女性は50代以降に多い傾向です。

NAFLDにメタボリックシンドロームが合併すると、自覚症状のないまま肝炎から肝硬変や肝臓がん^{（メタスタシス）}に進行しやすくなります。実際、NAFLDに気づかず、肝臓がんになる人が増えています。

お酒をあまり飲まなくても、健診などで脂肪肝のリスクを指摘されたらNAFLDです。医療機関を受診するとともに、肝炎や肝臓がん^{（メタスタシス）}に進行させないために生活習慣を見直しましょう。

非アルコール性脂肪性肝疾患

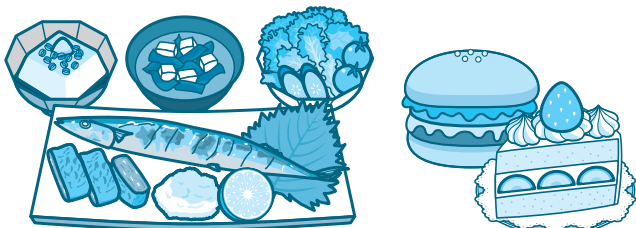


今すぐNAFLD対策をはじめよう

内臓脂肪型肥満がNAFLDやその進行のリスクになるため、対策の基本は食事と運動による減量です。

食生活のポイント

- 青魚や野菜、とくに緑黄色野菜を積極的にとる。
- 食べすぎに注意し、果糖を多く含む清涼飲料水や缶コーヒー、果物などをとりすぎない。
- 肉の脂身やバターなど動物性脂肪の多いもの、揚げ物、卵などコレステロールの多いもの、マーガリンなどを使ったパンや洋菓子をとりすぎない。



運動のポイント

- ウォーキングなどの有酸素運動を週3～4回、30分以上行う。10分以上×3回、1日合計30分以上でOK。
- 筋力トレーニングやヨガなどの運動を加えると、筋肉量が増えて基礎代謝量が高まり、さらに効果的。

