

脂肪肝しぼうかんってなに？ 沈黙の臓器からのサインかも

消化器内科

釣船

隼也

「脂肪肝（しぼうかん）」という言葉聞いたことはありますか？健康診断で「肝臓に脂肪がついてます」と言われた方も多いかもしれません。でも、痛みがあるわけでもなく、「ちょっと太ってるだけ」と思っているかもしれません。

実は脂肪肝は、“沈黙の臓器”といわれる肝臓からの注意信号である可能性があります。

◆ 脂肪肝とは？

脂肪肝とは、肝臓に脂肪がたまりすぎてしまった状態のことです。肝臓は、食べたものを消化・分解したり、体にたまった毒を無害にしたりと、とても重要な働きをしています。

しかし、食べすぎや運動不足が続くと、余ったエネルギーが脂肪として肝臓にたまり、だんだん働きが悪くなってしまうのです。



◆ 脂肪肝には2つのタイプがあります

1. アルコール性脂肪肝

お酒をたくさん飲む人に起こるタイプです。肝臓はお酒を分解しますが、量が多すぎると脂肪がたまり、やがて肝炎や肝硬変に進むこともあります。

2. 代謝異常に関連した脂肪性肝疾患（MASLD）

最近では、お酒をあまり飲まなくても、肥満や糖尿病、脂質異常症（コレステロールや中性脂肪が高い）などの影響で脂肪肝になる人が増えています。この新しい病名は「MASLD（マスルド）」と呼ばれます。以前はNAFLD（ナッフルディー）と呼ばれていましたが、より正確に代謝の異常が原因であることを示すために変更されました。

どちらのタイプも、進行すると「脂肪肝炎」→「肝硬変」→「肝がん」へと悪化する可能性があります。

◆ 自覚症状はほとんどありません

脂肪肝は、初期にはほとんど症状がありません。そのため、健康診断の血液検査やエコー検査で初めて気づかれることが多いのです。

◆ どうすれば防げるのか。治せるのでしょうか？

脂肪肝は、生活習慣を見直すことで改善できる病気です。

- ✓ 食べすぎや脂っこいもの、甘いものを控える
- ✓ 毎日30分ほどの軽い運動をする（ウォーキングなど）
- ✓ 適正体重を目指す（急なダイエットは逆効果）
- ✓ お酒を飲む人は量を見直す
- ✓ 健康診断を毎年受けて、肝臓の状態をチェックする



薬が使われることもあります。一番の治療は生活改善です。脂肪肝は、静かに進むからこそ、気づいたときがチャンスです。「おなかまわりが気になる」「肝臓の数値が高かった」など、心当たりがある方は、ぜひ消化器内科にご相談ください。