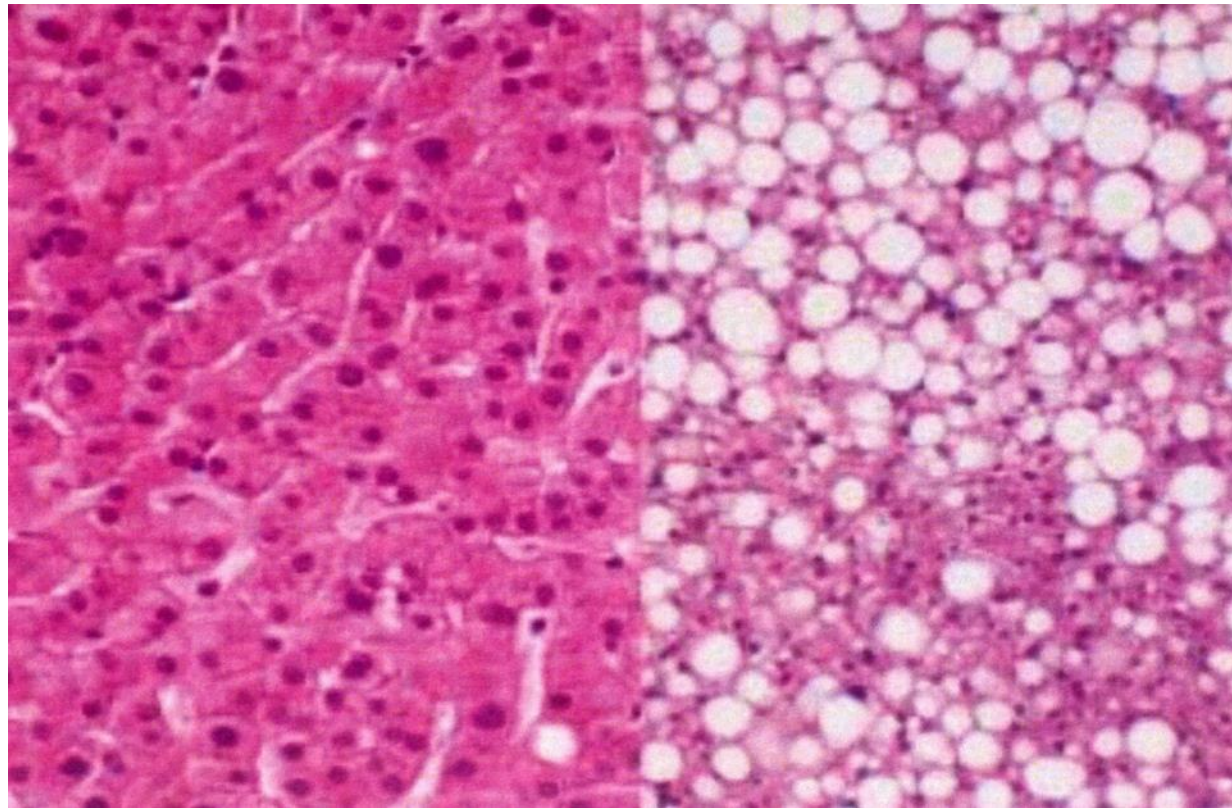


脂肪肝とは？

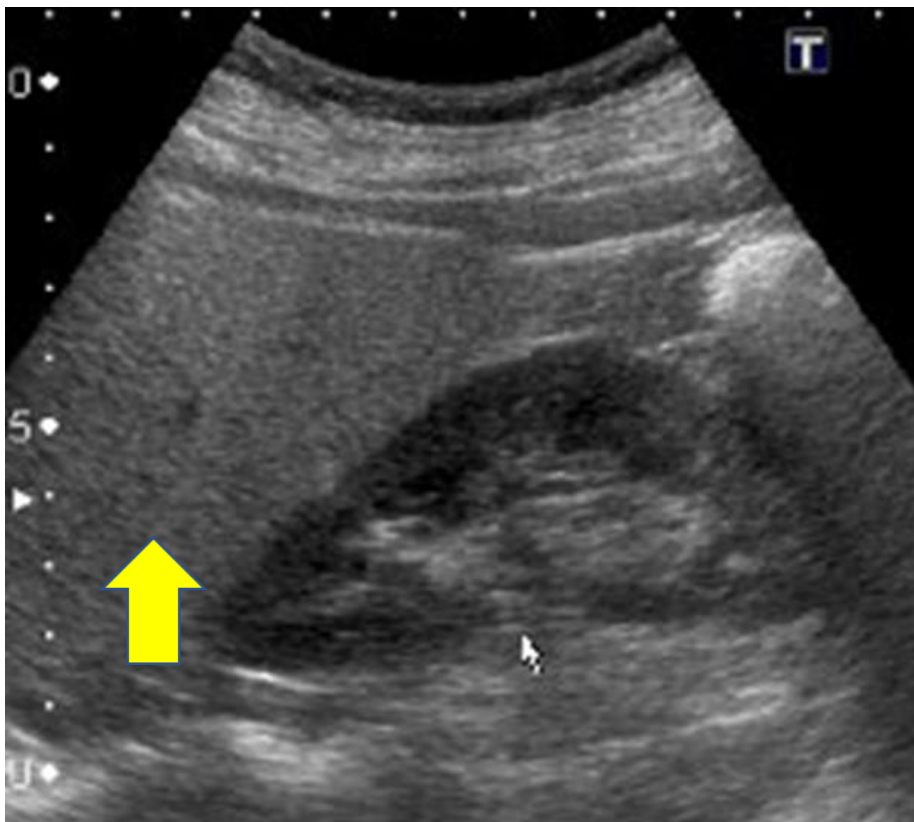
肝臓に脂肪滴が沈着している病態



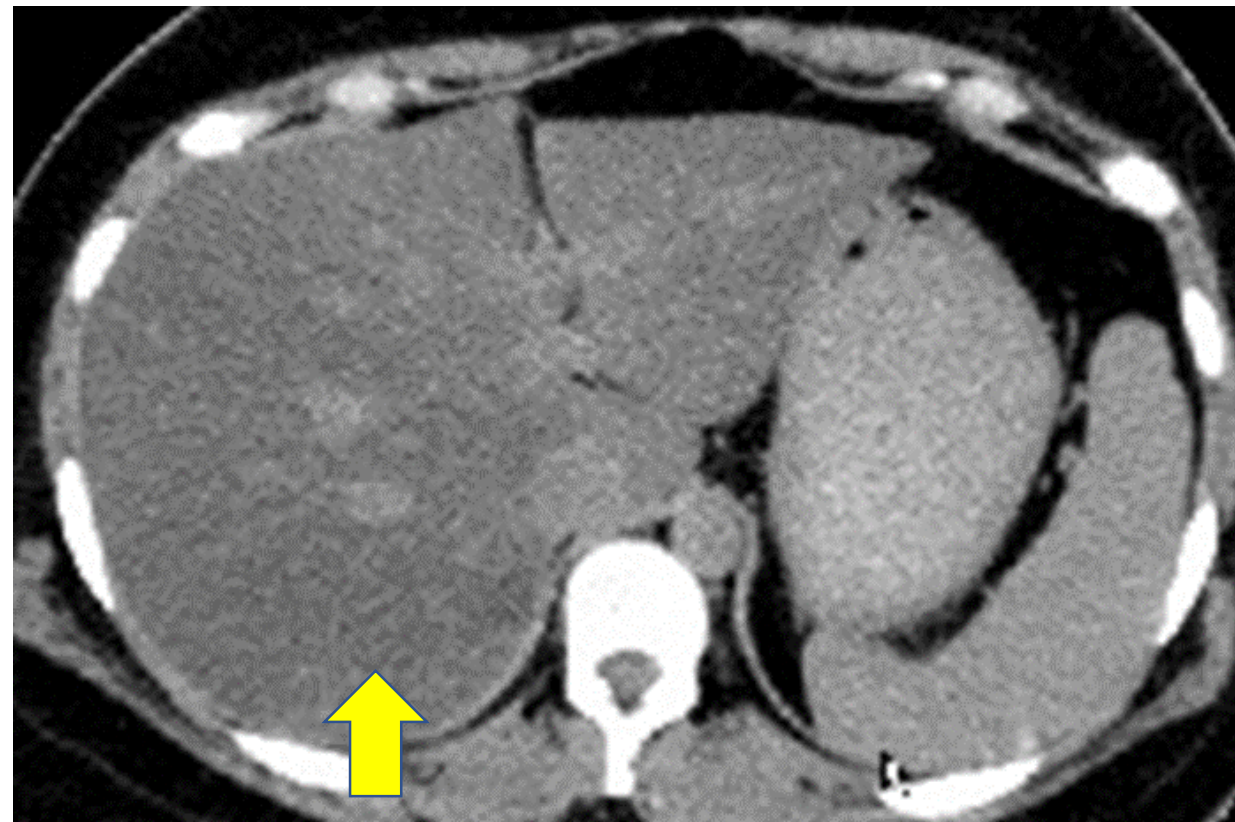
正常肝

脂肪肝

脂肪肝の画像所見



腹部エコー検査
肝臓が白くみえます。



腹部CT検査
肝臓が黒くみえます。

非アルコール性脂肪性肝疾患（NAFLD）とは？

アルコールを飲まない方にみられる脂肪肝です。
アルコールが肝臓に良くないことは、ご存じかと思いますが、アルコールを飲まない方でも脂肪肝から肝硬変になり、肝臓がんが発生してくることがあります。
アルコールを飲まない方も注意が必要です。
非アルコール性脂肪性肝疾患（NAFLD）は、**肥満の方、糖尿病や高脂血症などの代謝異常のある方に多く**みられます。



非アルコール性脂肪性肝疾患 (NAFLD) の診断

1) 飲酒量が少ない脂肪肝の方

アルコール量 男性30g/日以下 女性20g/日以下

アルコール量20gというと



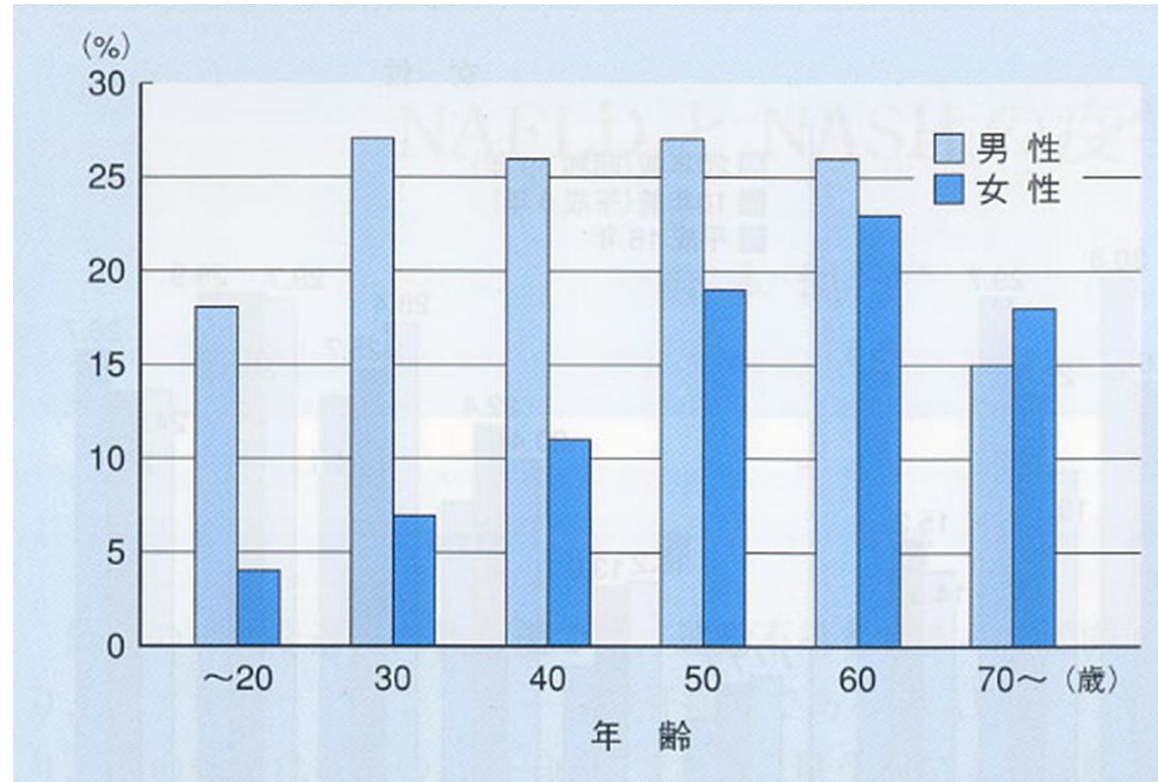
ビール400ml程度



日本酒1合程度

2) 他疾患 (ウイルス・自己免疫・薬物・甲状腺疾患など) の除外

非アルコール性脂肪性肝疾患（NAFLD）の 性別、年齢別の有病率

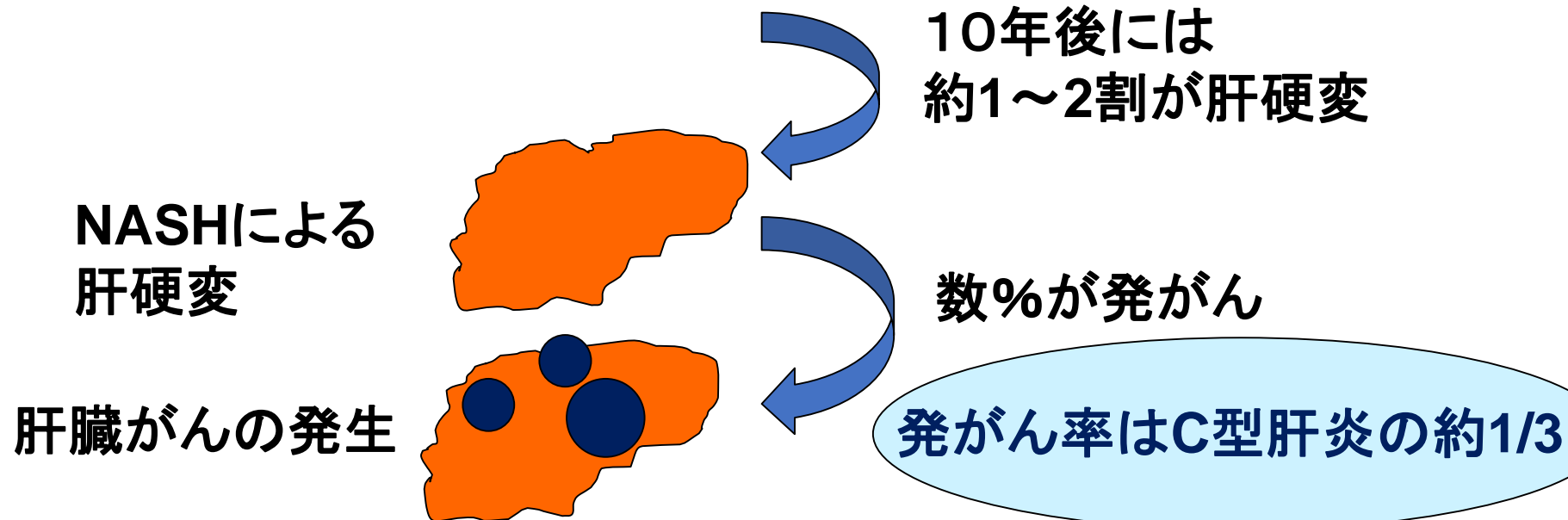


日本人の有病率は約30%です。
男性に多い傾向にあります。
また、女性は年齢と共に多くなる傾向にあります。

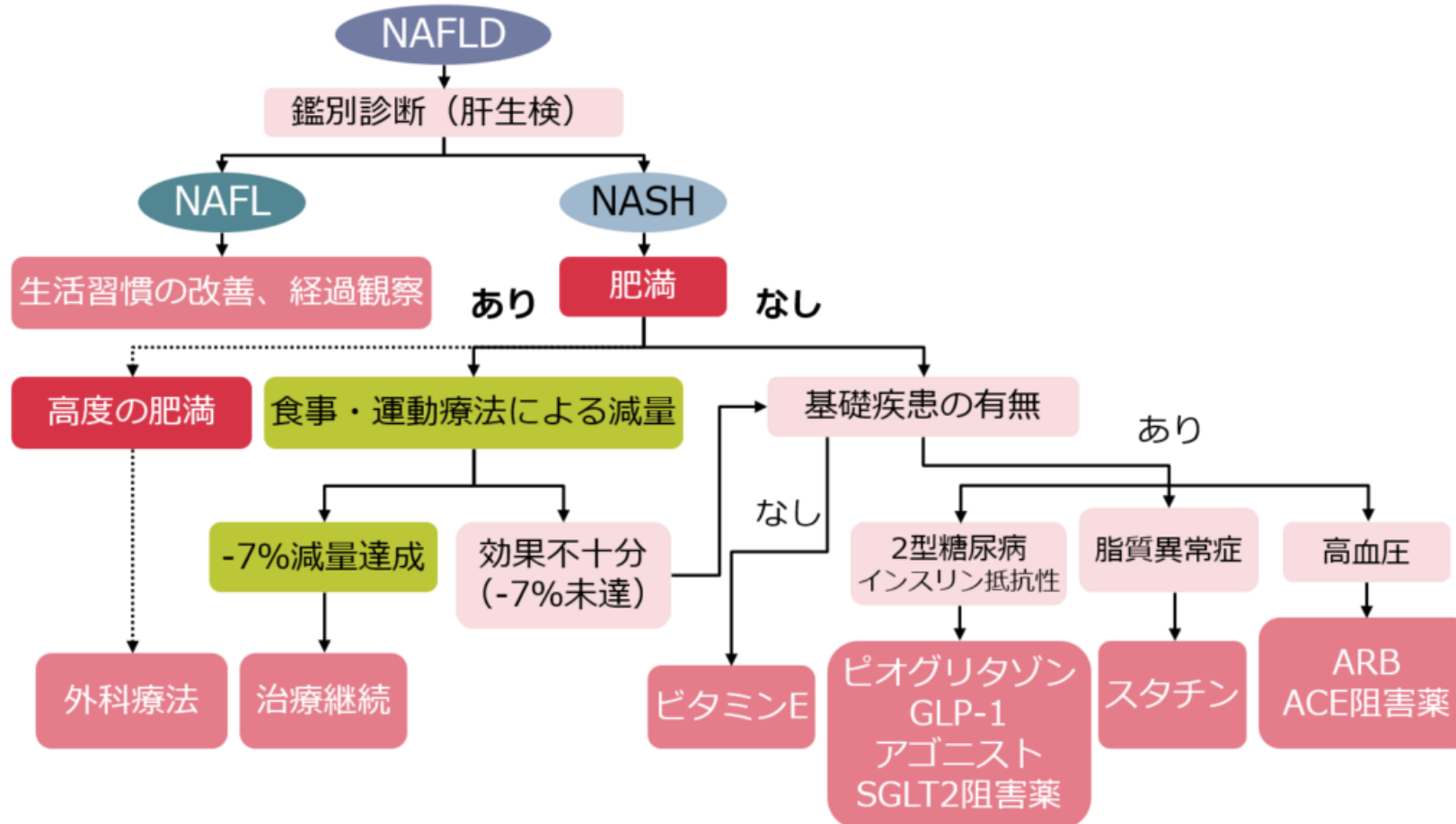
非アルコール性脂肪性肝炎（NASH）

NASHとは、NAFLDに炎症、線維化が加わったもので、肝硬変に移行し、肝臓がん発生の危険性があります。

NASH
非アルコール性脂肪肝炎
推定70～80万人



非アルコール性脂肪性肝疾患の治療



治療の基本は、食事療法、運動療法による体重減量です。
状況に応じて、基礎疾患に対する薬物療法を行います。

食事療法

適正なカロリー摂取

糖類、炭水化物は控えめに

脂質を摂るなら不飽和脂肪酸(魚の脂)

食物繊維は多めに
(野菜、海藻類、キノコ類など)



運動療法

有酸素運動



ジョギング ウォーキング

レジスタンス運動(筋肉運動)



スクワット

筋肉がつくと、基礎代謝が上昇し、痩せやすくなります。
筋肉運動後に有酸素運動を行うと脂肪燃焼効果が向上します。

まとめ

- ・脂肪肝を指摘された場合、アルコールを飲む方はもちろんですが、飲まない方も注意が必要です。
- ・非アルコール性脂肪性肝疾患（NAFLD）は進行した場合、非アルコール性脂肪性肝炎（NASH）、肝硬変になり、肝臓がんが発生するリスクが高くなります。
- ・治療の基本は、食事・運動療法による体重減量です。

