

脂肪肝ってどんな病気？

—NAFLD（ナッフルデー）について—

肝疾患は、B型肝炎、C型肝炎などのウイルス性肝炎、アルコール性肝障害などが知られていますが、最近では、アルコールを飲まないのに、アルコール性肝障害と同じような組織像を示す非アルコール性脂肪性肝疾患「NAFLD※1」という病気の概念が提唱されています。その内訳は8割〜9割を占める、ほとんど進行しない非アルコール性脂肪肝「NAFL※2」と、組織学的にsteatohepatitis（脂肪肝炎）を認め、肝硬変に進行し肝細胞がん（HCC）の発生に至る可能性のある非アルコール性脂肪性肝炎「NASH※3」に分類されます。ただし、NASHと診断するためには非飲酒者で肝炎ウイルスマーカー陰性、自己免疫性肝炎などを否定でき、肝生検により組織学的にアルコール性肝炎類似の所見を認めることが必要です。



NAFLDからNASHの拾い上げを、一般臨床検査で測定可能な複数の因子を組み合わせたスコアリングシステムを用いて行おうとする試みは多数報告されています。その中でも、血液生化学的検査データを用いたFIB-4 indexは、日本人のNASHにおいて有用であることが報告されています。FIB-4 indexは年齢、AST、ALT、血小板から計算できます。1.3以下が正常です。2.67以上なら線維化が進行している可能性があり、医療機関を受診することが必要です。

人間ドック健診では腹部エコーがされていますが、脂肪肝が見つかる割合は約30%といわれています。健診で脂肪肝が認められると、AST/ALT、γ-GTPなどを調べて、生活習慣病の一つとして食事・運動療法など生活習慣改善に向けての保健指導を行うこととなります。つまり、NAFLDはアルコールを除く、いろいろな原因で起こる脂肪肝の総称です。その多くは、肥満、糖尿病、高脂血症、高血圧を伴っており、メタボリックシンドロームの肝臓病と考えられています。NAFLDの治療は、食事療法が中心となります。標準体重をオーバーしているなら減量に努めてもらいます。

糖尿病、脂質異常症などを合併していればその治療をします。

治療薬としては、ユベラニコチネートやウルソデオキシコール酸などが用いられてきましたが、効果としてはそれほど認められていません。今後、糖尿病治療薬、脂質異常症治療薬などが効果があるかもしれません。

Q1 NAFLDの患者はどのくらいいますか？

A1 NAFLDの有病率は日本では9〜30%と報告されており、患者さんは全国で1,000万人以上いると考えられています。NASHは約200万人といわれています。NASHの5〜20%が5〜10年で肝硬変に至るといわれています。

Q2 アルコールを少しでも飲む人はNAFLDに含まれないのですか？

A2 一滴もお酒を飲まない人だけではない、少量の飲酒をしている人にも含まれる脂肪肝もNAFLDに含まれます。

ある程度のアルコールを飲むとアルコール性肝障害を発症するといわれています。アルコールの量としては、男性≦30g/日（缶ビール350ml×2、焼酎（20度）180ml、日

本酒（14%）…270ml 1.5合 女性≦20g/日未満です。これ以下で脂肪肝が認められればNAFLDと診断されます。

Q3 男女の差がありますか？

A3 日本ではNAFLDの有病率は・男性…32・2〜41%・女性…8・7〜17・7%と男性のほうが高いです。男性は中年、女性では高齢者に多いといわれています。

Q4 NAFLDにはどんな症状がありますか？

A4 肝臓は沈黙の臓器といわれており、ほとんど症状はありません。たとえNASHになってもほとんど症状は出ません。NASHが肝硬変に進行すると、黄疸や腹水がたまることによる腹満感が出る場合があります。たとえ症状がなくてもNAFLDになっている可能性があるので、健康診断などで健康管理をしっかりと行ってください。

参考文献：NAFLD/NASH診療ガイドライン2020 改訂第2版 日本消化器病学会・日本肝臓学会発行 2020.11



3月1日から8日は「女性の健康週間」です

女性の健康週間とは？

女性が生涯を通じて、健康で明るく充実した日々を自立して過ごすことを総合的に支援するため、厚生労働省はこの期間を「女性の健康週間」と定めています。

女性の健康づくりを考える中で、生活習慣のこと・こころの健康などさまざまなことが挙げられますが、今回は女性特有のがんである子宮頸がん・乳がんについてお話ししたいと思います。

子宮頸がんは20歳代から、乳がんは40歳代から急増しています。これらのがんは、早期発見・早期治療すればそのほとんどが治るといわれていますが、本市のがん検診受診率は、国が目標として掲げる50%に達していない状況です。この機会に、

ご自身の健康について考えてみませんか。

今年度の子宮頸がん・乳がん検診は3月末までとなっています。まだの方はぜひ検診を受けましょう。

さらに、21歳の方（令和4年4月1日時点）は子宮頸がん検診が、41歳の方（令和4年4月1日時点）は乳がん検診が無料で受けられます。

受診できる医療機関や料金などの詳細については、「受診券」および「令和3年度 健（検）診ガイド」に記載しておりますのでご確認ください。

※検診受診の際には受診券が必要となります。紛失された場合は再発行いたしますのでご連絡ください。

●がん検診に関する問い合わせ先＝医療介護課健康増進係 ☎72-0333（メール：zoushin@city.kushima.lg.jp）

3月は「自殺対策強化月間」です

新型コロナウイルス感染症の影響で、感染への不安に加え、生活の変化から心身にストレスがかかり、多くの人が大なり小なり感じている「コロナ疲れ」。悪化すると、うつ病などメンタルヘルスの不調や自殺を引き起こす危険があることが知られています。

ストレスに負けないように心と体の抵抗力を高める健康習慣を実践していきましょう。

*新型コロナ関連の情報で不安になっている人は 信頼できる情報の入手先 新型コロナウイルス感染症について 厚生労働省が、科学的に根拠のある情報を提供しています。	*夜なかなか寝つけない人は 起床時間を守り、3食を規則正しくとりましょう。ストレッチや筋弛緩運動で凝りをほぐしましょう。	*ネガティブ思考に陥りがちな人は 「楽しい」「気持ちがいい」と思える趣味や娯楽で心をリラックスさせましょう。	*不安や悩みで押しつぶされそうときは ためらわずに専門家に相談しましょう。本市には365日いつでも面談・電話・メールで相談できる窓口があります。
---	--	--	--

●相談窓口＝地域生活支援センター「ウィング」（ニシムタ前）
開設時間：午前8時～午後5時の時間帯で365日開設。
☎71-1578または☎72-4252 ※回線が混み合う場合がありますので、その際は時間を置いておかけ直してください。
（メール：center-wing@aurora.ocn.ne.jp）