

令和7年9月1日号広報ちはら台へ掲載しました

### 今気になる脂肪肝のはなし

千葉ろうさい病院  
消化器内科部長 榎谷 佳生

脂肪肝とは、肝臓にまんべんなく脂肪がついている状態です。お酒飲みや肥満の方がなるものという印象かもしれませんが、それ以外にも脂肪肝となっている方はいらっしゃいます。医療の現場でもこれまで脂肪肝があってもあまり重要視されず、禁酒や運動を指示されて済んでしまうような状況でした。しかし近年の研究や2023年日本肝臓学会により提唱された「奈良宣言」により、脂肪肝も対応を怠ると後々問題を起こすことが明らかになってきました。脂肪肝の中には肝臓に炎症や線維化（肝臓が硬くなる）が起きるタイプがあり、これを放っておくと肝硬変や肝臓がんへ進行するリスクがあります。本邦での疫学調査では、脂肪肝から肝硬変に進行した人からは年率およそ3%からの肝臓がんがみられたとの報告もあります。前途の奈良宣言では「MASLD（代謝機能異常関連脂肪性肝疾患）」という新しい概念が提案され脂肪肝を全身の病気の一部としてとらえており、肝臓だけの問題ではなく糖尿病や高血圧など生活習慣病、心筋梗塞など心臓病とも深く関係しています。そのようなことから脂肪肝と診断された時点で、食事や運動など生活習慣を見直すことが大切と考えられます。必要に応じて専門的な検査を受け、進行の程度を把握することも重要です。奈良宣言ではALTが30を超えたらかかりつけ医に相談するよう推奨されていますので、心配な方は主治医に相談してみてください。肝臓病としての進行が疑われるようであれば、肝臓専門医へ紹介してもらうといいでしょう。

今気になる脂肪肝のはなし

千葉ろうさい病院  
消化器内科部長 榎谷 佳生

脂肪肝とは、肝臓にまんべんなく脂肪がついている状態です。お酒飲みや肥満の方がなるものという印象かもしれませんが、それ以外にも脂肪肝となっている方はいらっしゃいます。医療の現場でもこれまで脂肪肝があってもあまり重要視されず、禁酒や運動を指示されて済んでしまうような状況でした。しかし近年の研究や2023年日本肝臓学会により提唱された「奈良宣言」により、脂肪肝も対応を怠ると後々問題を起こすことが明らかになってきました。脂肪肝の中には肝臓に炎症や線維化（肝臓が硬くなる）が起きるタイプがあり、これを放っておくと肝硬変や肝臓がんへ進行するリスクがあります。本邦での疫学調査では、脂肪肝から肝硬変に進行した人からは年率およそ3%からの肝臓がんがみられたとの報告もあります。前途の奈良宣言では「MASLD（代謝機能異常関連脂肪性肝疾患）」という新しい概念が提案され脂肪肝を全身の病気の一部としてとらえており、肝臓だけの問題ではなく糖尿病や高血圧など生活習慣病、心筋梗塞など心臓病とも深く関係しています。そのようなことから脂肪肝と診断された時点で、食事や運動など生活習慣を見直すことが大切と考えられます。必要に応じて専門的な検査を受け、進行の程度を把握することも重要です。奈良宣言ではALTが30を超えたらかかりつけ医に相談するよう推奨されていますので、心配な方は主治医に相談してみてください。肝臓病としての進行が疑われるようであれば、肝臓専門医へ紹介してもらうといいでしょう。

**ろうさい病院無料送迎バス**  
通院に便利な無料バスを運行しております。  
(ろうさい病院で乗車または降車される方に限ります)

詳細は、ちはら台自治会連合会のホームページをご覧ください。

自治会HP

