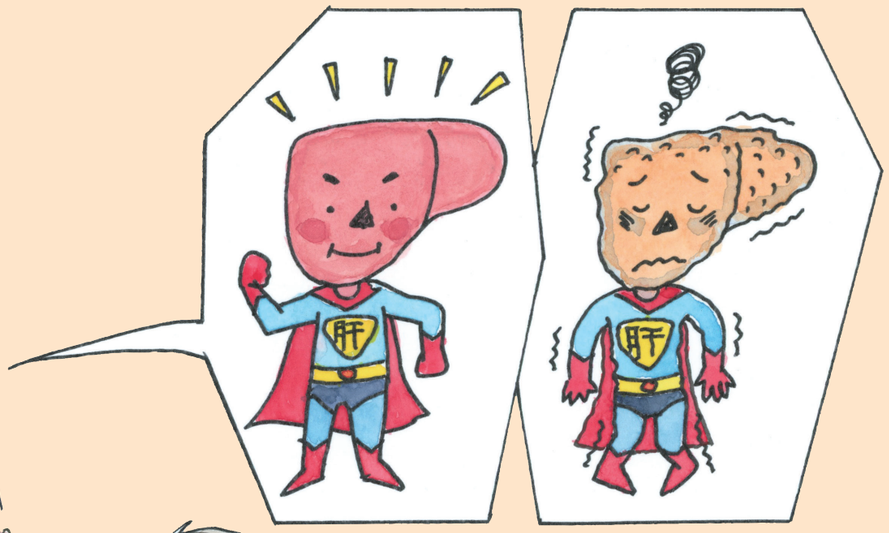
本当に怖い肝臓のおはなし

健診は肝臓の声を聞くチャンスです

聖隷健康診断センター　医務課　主任医長　清水　恵理奈



昔々、ご主人の命を維持するために、エネルギーや栄養の貯蔵、老廃物の解毒など多くの仕事をこなす肝臓さんという働き者がいました。肝臓さんはお話が苦手で、疲れて苦しくてもご主人に伝えることができません。そんなときご主人が健康診断を受けることになり、肝臓さんは喜びました。しかしご主人は肝臓が傷んでいると言われても、忙しくて病院には行きませんでした。肝臓さんは辛いまま黙って働き続け、数年後ついに力尽きてしまいましたとさ。

健診で肝障害を指摘されたら

健診で肝障害を指摘される人は約30%もいます。ほとんどは脂肪肝ですが、他の原因として、ウイルス、アルコール、薬、免疫、腫瘍など多くあります。まず精密検査を行い原因を調べます。

memo

肝障害がない方でも肝炎ウイルスに感染していることがあります。肝炎ウイルス感染は専門医の診察や治療が必要なことも多いため、今まで一度も肝炎ウイルス検査を受けたことがない方はぜひ検査を受けましょう。

脂肪肝と診断されたら

脂肪肝にはアルコール性脂肪肝と非アルコール性脂肪肝　（nonalcoholic fatty liver disease:NAFLD）とがあります。

アルコール性脂肪肝の場合、禁酒（減酒）が必要です。非アルコール性脂肪肝でも、飲酒される方は量を減らし、運動、食事療法を行います。肥満の方は5%の体重減少によって検査値の改善が期待できます。

memo

NAFLDと診断されるアルコールの摂取量は、男性は30ｇ/日、女性は20g/日 未満。
アルコール20ｇ：ビール500ml、日本酒1合、ワイン200ml、焼酎100ml 換算です。

人間ドック、健康診断で肝機能チェック

人間ドック　健康診断

脂肪肝とメタボリック症候群との関連

NAFLDは糖尿病、脂質異常症、高血圧、肥満を合併する例が多く、肝障害が進行すると、脳卒中や虚血性心疾患のリスクが高くなります。肝細胞癌を合併することもあります。

NAFLDの治療

すべての方で食事、運動療法が有効です。糖尿病、脂質異常症、高血圧を合併しており治療が必要な場合や、肝障害が進行した場合は専門医の受診が必要です。

太ってなければいいの？ いいえ

日本人の場合NAFLDの5人に1人は肥満のない方です。この場合も治療は食事と運動療法を行います。減量は必要ありませんが、バランスのよい食事と運動を継続して行うことで肝障害の改善が期待できます。

まとめ

脂肪肝は肝障害が進行する前であれば自分で治療できる病気です。きちんと診断を受けてご自身で健康な肝臓にしてあげましょう。