

お酒を飲まないのに脂肪肝？

あなたの健康相談

Q お酒はあまり飲まないのに脂肪肝と言われました。今は特に症状もないので、このまま様子見でも大丈夫ですか？



異変を感じたら
早めに医療機関を
受診しましょう

北村内科クリニック
院長 北村 秀綱

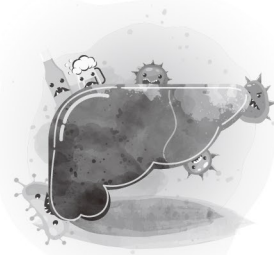
神戸大学医学博士。日本循環器学会認定 循環器専門医。神戸大学医学部を卒業後、神戸大学病院や民間病院で20年以上多数の心臓ペースメーカーやカテーテル手術をはじめ、生活習慣病や人工透析にも携わる。2017年より北村内科クリニックを開設し、現在は、専門分野である循環器・呼吸器疾患を中心に、美容医療も手掛け、地域のかかりつけ医として幅広い年齢の患者さまを診療する。

A 「お酒をあまり飲まないのに脂肪肝」と言われて驚かれる方は少なくありません。実は最近、こうした「非アルコール性脂肪性肝疾患」の患者さんが急増しています。

脂肪肝は、以前は飲酒量により「アルコール性」と「非アルコール性(NAFLD)」に分けられていましたが、近年では、非アルコール性のうち代謝異常を伴うタイプが「代謝機能障害関連脂肪性肝疾患(MASLD)」と呼ばれるように

なっています。これは、脂肪肝に加えて、肥満・高血圧・糖尿病・脂質異常などの代謝異常がある状態を指します。

脂肪肝そのものはすぐに命に関わる病気ではありませんが、放置すると肝硬変や肝がんに進行する可能性があります。さらに最近の研究では、脂肪肝が進んだ方の多くが、肝臓の病気ではなく、心筋梗塞や脳卒中等などの心血管疾患、また大腸がん・乳がんなど他のがんで亡くなるケースが多いこともわ



かってきました。つまり、「症状がないから大丈夫」ではなく、将来のリスクを防ぐために、早めに対策を始めることが重要なのです。

肝臓は「沈黙の臓器」と呼ばれるように、自覚症状がほとんど現れません。だからこそ、見逃さないことが大切です。治療の基本は、食事と運動による生活習慣の見直しです。特に血液検査でALT(肝臓の酵素)の数値が30を超えている場合は、放置せず、早めに医療機関を受診しましょう。