

# 健康ウォッチング



東陽病院 副院長

伊藤 文憲

## 脂肪肝と飽食の時代

横芝町の皆さん今日は。

今回は栄養過多の現代を象徴する脂肪肝について述べます。戦前から戦後の栄養不足の時代には考えられませんでした。現在は、飽食の時代です。巷には自販機が並び、深夜でもコンビニに行けばいつでも食べ物を手に入れることが出来ます。小児期からスナック菓子を好きだけ食べて育つた、30〜40代の人たちにとってこれからそのつけが戻ってきます。

私が以前勤務した船橋市の病院附属の健診センターでもその影響が現れています。健診を受けた方の半数に何らかの検査の異常が認められます。その筆頭は高

脂血症で、ついで脂肪肝・糖尿病・高尿酸血症でした。

いずれも栄養摂取の過多が原因とされている代謝性疾患です。この頻度は増大こそすれ減少することはないでしょう。これらの疾患は自覚症状が少ないために、健診後も放置されるケースが多く、毎年同じことを指摘される人がいます。確実に病気は進行しているのです。指摘された後には病院で受診するか、保健師さんなどの指導に耳を傾けて下さい。

消化器疾患に属する脂肪肝の場合について述べます。脂肪肝とは、文字通り肝臓に脂肪が蓄積する状態です。本来、飢餓に備えて肝臓には脂肪を貯めておく働きが

あります。しかし、過食により体内に栄養分が増加するとその分が余分にたまりまます。一般に個々の肝細胞にとつて30%を超えて脂肪が蓄積するとその肝細胞は働きが低下します。肝臓に針を刺して組織を採取し顕微鏡で調べる肝生検により最終診断が可能ですが、危険性もあり今では腹部エコーやCTなどの画像検査により診断が行われています。

腹部エコー検査では、脂肪肝により肝臓が白くざらざらと輝いて見えてきます。肝臓に接する腎臓のエコーとの対比によりその差は歴然となります。

脂肪肝では肝機能のGOTやGPTが正常の2〜3倍の50〜80前後となり、臨床症状として何となく体が重い・だるい等が現れます。慢性肝炎等のウイルス性の肝障害と診断されて安静を指示され、結果として体重

が増加し、症状が、悪化するケースも以前はありました。脂肪肝と慢性肝炎では治療法が正反対だからです。肝障害を指摘されたら、両者の鑑別のために血液の再検査と腹部エコー検査を受けて下さい。

脂肪肝と診断された場合は、食事摂取を減らし適度な運動をすることが大切です。体重が減るようなら大丈夫です。減量により肝細胞から脂肪が減ると肝機能値も改善し症状も改善します。減量は高脂血症・糖尿病・高尿酸血症等の代謝性疾患の全てに有効ですが、そのみに頼らずに、コレステロールや血糖、尿酸値等の検査データをチェックしながら治療を受けて下さい。

## 医師紹介

5月から着任



宮崎 大輔 医師 (内科)

昭和49年10月2日生

この5月より東陽病院内科に勤務することになりました。以前は松戸市立病院に勤務していました。

皆様方の健康維持にお役に立てるように努力いたします。

よろしくお願いいたします。