

## ～ 保健師だより ～

北海道教育庁教職員局福利課

今年、コロナウィルスの影響で外出自粛が続き、運動不足による体重増加が気がかりなところ。体重増加は、内臓脂肪増加につながります。みなさんは体重が増えて、肝機能が悪くなっていませんか？

### \* 肝臓

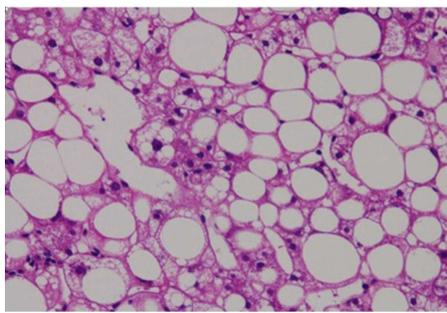
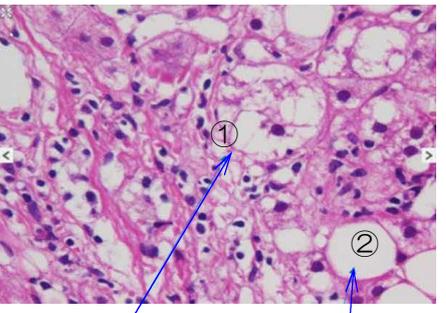
肝臓は右上腹部にある臓器で重さ1～1.5kg、代謝、解毒、胆汁の生成など重要な役割を担っています。



### ◎ 非アルコール性脂肪性肝疾患

一般に肝臓の病気というと、B型肝炎ウイルスやC型肝炎ウイルスなどの肝炎ウイルスによるウイルス性肝炎やお酒の飲み過ぎによるアルコール性肝障害などを考えますが、最近、それらに関係なく発症する肝臓病として、非アルコール性脂肪性肝疾患（NAFLD）が注目されています。この中には非アルコール性脂肪肝（NAFL）と非アルコール性脂肪性肝炎（NASH）が含まれます。NASHは進行すると肝硬変や肝がんになる恐れもあります。

### ◎ 非アルコール性脂肪肝と非アルコール性脂肪性肝炎

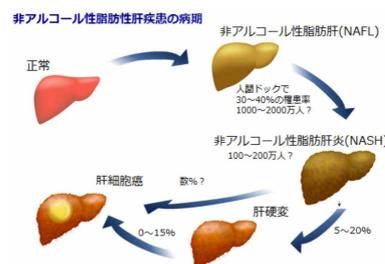
<p>非アルコール性脂肪肝（NAFL）の顕微鏡写真</p>  <p>肝細胞の中に油の粒がたまっています（白い丸のところ）これが脂肪肝。この段階ではまだ肝臓の細胞の多くは壊れていません。</p>	<p>非アルコール性脂肪性肝炎（NASH）の顕微鏡写真</p>  <p>NAFLを放っておくと、肝細胞が風船の様に腫れて、やがて壊れてしまいます。壊れた細胞を片付けるために肝臓で炎症が起こりそれが長く続くことで肝臓が硬くなる線維化という現象がおこることがあります。</p> <p>①肝細胞が膨れて、中にもやもやしたのが見えます（風船化）</p> <p>②脂肪化したものが見えます</p>
--	--

### ◎ 増えている非アルコール性脂肪性肝炎

「脂肪肝」という言葉は多くの方に知られていますが、脂肪肝は原因によって分類することができます。ひとつは飲酒による脂肪肝で、アルコール性脂肪肝と呼ばれます。これに対し、お酒を飲まないのに発症する脂肪肝を非アルコール性脂肪肝（NAFL）といいます。

アメリカの肝臓学会ガイドラインによると、

- ①肝臓に脂肪がたまっている
  - ②お酒の目立った習慣がない
  - ③脂肪肝をきたすほかの要因がない
  - ④B・C型肝炎ではない
- と定められています



### ◎ 非アルコール性脂肪性肝疾患の治療法は？

生活習慣病が原因の肝臓病であるので、まずは食習慣や運動、睡眠など生活習慣の改善をすることが大切です。

- ①食事はバランスよく大切です。極端な炭水化物制限食や脂肪制限食などの効果は分かっていません。
- ②一日の総摂取カロリーを適正に保つことが有効です。
- ③食事・運動療法で7%痩せれば、非アルコール性脂肪性肝炎は改善するという科学的な根拠があります。10%の減量で、肝臓の線維化も改善すると報告されています。
- ④運動は1週間に150分以上が望ましいとされています。1日5分でも10分でもいいので、体を余計に動かすことです。
- ⑤筋肉は第2の肝臓と言われ、筋肉が増えると代謝がよくなります。軽く汗をかく程度の有酸素運動とレジスタンス運動（筋肉を鍛える運動）を組み合わせで行いましょう。
- ⑥規則正しい生活を心がけましょう。

※ このリーフレットは肝炎情報センターHP、日本消化器病学会HPより一部引用

（健康支援係 電話011-231-4111 内線35-380）