

油断できない脂肪肝

1 油断大敵

「油断」という言葉の語源には諸説ありますが、その1つに比叡山延暦寺では開祖である最澄の頃から法灯が消えないように油を足し続けており、油が断たれないよう不注意を戒めたことに由来するとの説があります。この火は1200年もの間一度も消えることなく燃え続けているそうで、「不滅の法灯」とも呼ばれています。油断した訳ではないかもしれませんが、最近の出来事で印象的だったのが、2024年のパリオリンピックで日本が中国に逆転優勝した体操男子団体決勝でした。中国はまさかのミスで連発してしまい、日本が大逆転して金メダルを取ったのはまだ記憶に新しいところです。



また将棋界で、世紀の大逆転と言われているのが、八冠を狙う藤井聡太七冠と名誉王座の資格がかかる永瀬拓也王座との激突「互いに絶対負けられない戦い」(第71期王座戦第4局/2023年)です。

た。天才同士の大接戦で最終盤になり永瀬王座がAI(人工知能)勝率99%となったのですが、わずか一手のミスで形勢は一気に逆転したのです。まさに「将棋は逆転のゲーム」という言葉そのものでした。

2 アルコールに関連しない脂肪性肝疾患(MASLD)

油断といえば、お酒を(あまり)飲まないのに肝硬変や肝がんに進展しうるタイプの脂肪肝が近年増加しており注意が必要です。脂肪肝(肝臓に脂肪が多くなった状態)にはお酒を飲みすぎた人がある「アルコール性脂肪肝」と、お酒を(あまり)飲まないのに肝臓に脂肪がたまる「非アルコール性脂肪肝」の2種類があります。前者は脂肪肝にとどまらず肝炎や肝硬変になることが以前から知られています。後者でも同じように肝臓病が進行してしまうことがあるのです。飲酒に関係なく発症する非アルコール性脂肪性肝疾患を以前はNAFLDと呼んでいましたが、「肝臓に脂肪が蓄積しているだけでなく肥満、糖尿病、高血圧、脂質異常症などの代謝機能の異常に関連した脂肪肝/メタボリックシンドロームの肝臓病」という意味からMASLDという名称に最



近変更されました。

MASLDの日本での有病率は9〜30%と報告されており、全国で2000万人前後の潜在患者がいると考えられています。肥満男性の増加が社会問題となる中で本症の男性も増えており、男性は中年層、女性が高年齢に多い傾向があります。肝臓は「沈黙の臓器」といわれるように本疾患は病気が進行するまではほとんど症状はないため、自覚症状だけで進行度を把握することはできません。MASLDを放置すると炎症を起こして肝炎となり、次第に線維化して肝硬変から肝がんにつながるリスクがあるので、「単なる脂肪肝」と甘く見てはいけない場合があるのです。

3 MASLDの診断と治療

MASLDの診断は血液検査や画像検査(超音波検査やCT/MRI検査)などを行います。肝臓の硬さ(線維化)の指標であるFIB-4 index(ALTや血小板数などから算出)は肝がんハイリスク患者の早期発見に有用であり、学会も測定を推奨しています。また最近では超音波やMRIを使って肝硬度を測定する「エラストグラフィ」も登場しており、肝生検に匹敵する診断能を有す

る精度の高い検査が可能となりました。

MASLDは肥満、糖尿病、脂質異常症、高血圧などの生活習慣病を発端とする肝臓病であり、心筋梗塞や脳卒中など心血管疾患で亡くなることも多いため、本疾患の治療では(1)生活習慣病の改善と(2)肝臓の炎症や線維化を抑えることの両方に注意する必要があります。実際には食事運動療法が効果的であり、食事は過剰な糖分や脂肪分の摂取を抑えると同時に緑黄色野菜や食物繊維を十分に取、食事の量とバランスを見直します。運動は軽く汗をかく程度の有酸素運動(ウォーキングなど)とレジスタンス運動(スクワットなどの筋トレ)の併用で骨格筋を増やすことが本症の改善につながります(筋肉は第2の肝臓)。時間をかけた7〜10%の減量で肥満のあるMASLDの炎症や線維化の改善が報告されていることから、「たかが脂肪肝」と油断せず凡事徹底の継続が大切なのです。



沼尾 利郎
めまおとしお

日光市生まれ。宇都宮高校、獨協医科大学を経て塩谷総合病院副院長、国立病院機構宇都宮病院院長を歴任。現在は同病院名誉院長として宇都宮セントラルクリニック等で診療。専門は呼吸器、アレルギー、スポーツ医学など。

皆様の感想や先生に書いてほしい話等ございましたら事務局までご連絡ください。

