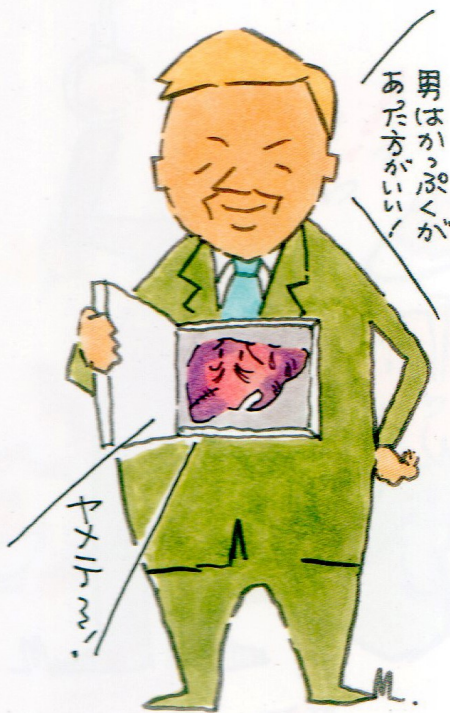


**肝** 臓は「沈黙の臓器」と  
言われるほどに、症状  
がないまま病状が進行してし  
まいます。なかでも、近年問  
題になっているのが慢性肝炎  
です。6カ月以上肝臓に炎症  
が続く状態を慢性肝炎とい  
ますが、この原因はB型・C  
型ウイルス性肝炎やアルコー  
ル性肝炎、非アルコール性脂  
肪肝炎(NASH:ナッシュ)、  
女性に多いとされる自己免疫  
性肝炎などさまざまです。慢  
性肝炎を放置すると、肝硬変  
や肝臓がんといった重篤な疾  
患になります。特に中高年男  
性に多いのがアルコール性肝  
炎やNASHです。アルコー  
ル性肝炎は、2011年の診  
断基準によると「5年以上に  
わたり過剰な飲酒を続ける  
と、アルコール性の肝障害に  
なる」と、されています。過  
剰な飲酒とは、1日平均で日  
本酒3合、ビールだと中瓶3  
本に相当します。この量を飲  
んでいる人はアルコールを控  
えてくださいということにな  
ります。

NASHは、食生活や運動  
不足といった生活習慣が原因  
とされます。肝臓に脂肪がた

## 慢性肝炎

# お父さん、 気を付けてください。 肝臓が泣いています



まった状態を脂肪肝と言いま  
すが、この脂肪肝の中には単  
純性脂肪肝といって、ただ肝  
臓に脂肪が蓄積されている状  
態と、脂肪が原因で肝臓に炎  
症が起こっている場合の2つ  
があります。単純性脂肪肝の  
2割程度にNASHだと推定  
される患者さんがおり、日本  
では200万人程度いるだろ

うと推測されています。脂肪  
肝かどうかは、健康診断など  
を通して知ることができま  
す。一般的な健診では受診者  
総数のうち2〜3割程度の方  
が脂肪肝といわれています。  
さらに単純性脂肪肝とNAS  
Hの見極めには医療機関での  
検査が必要です。  
ほとんどはエコーと血液検

査で判断が付きませんが、一度

ます。

NASHになると、約5割の  
患者さんは進行性といわれ、  
10年間で2〜3割程度の人  
が、肝硬変や肝臓がんになっ  
てしまう危険性があります。  
痛みや体調不良など自覚症状  
がない「脂肪肝」を放置した  
結果、将来的に重篤な疾患に  
つながるリスクは大きく跳ね  
上がります。統計によると、  
糖尿病患者の死因のうち、全  
体の8人に1人は肝臓がんや  
肝硬変といった、肝臓関連の  
疾患で亡くなっているという  
データがあります。これらの  
原因に脂肪肝があるとされて  
いるということ覚えておい  
てください。NASHになり

脂肪肝の対策は、日頃から  
の生活習慣、特に食生活の見  
直しによる体重管理が大切で  
す。目安は現時点の体重から  
10%の減量を目指しましよ  
う。1カ月に1kgずつ減らし  
ていくというのが理想です。  
運動も重要で、30〜40分程度  
のウォーキングを心がけてく  
ださい。簡単なようで難しい  
ことですが、肝臓を守るため  
には大切な心がけです。

やすい方には、高血圧や高脂  
血症、糖尿病といった既往が  
ある方がほとんどで、これら  
の状態を改善する必要もあり

は各自治体で肝炎ウイルス検  
査を行っていますので、まだ  
受けたことのない人は、1度  
でもいいですから、検査を受け  
てください。肝臓は替えの利  
かない臓器です。かかりつけ  
医と相談しながら、肝臓から  
のサインを見逃さずにいてく  
ださい。



吉田 暁正氏  
院長

1997年旭川医科大学卒業。  
その後札幌東徳洲会病院や札  
幌新川駅前内科にて要職を務  
め、2015年11月より現職。日  
本肝臓学会専門医、日本消化  
器病学会専門医

【石狩すすらん内科】

石狩市花川南7条1丁目3番地  
Tel.0133-73-7776