

飲みすぎ・食べすぎは やがて肝臓に重大なダメージをもたらす 脂肪肝

肝臓に中性脂肪が一定以上溜まった状態を「脂肪肝」といいます。お酒の飲みすぎだけでなく、甘いものや炭水化物の摂りすぎによっても、肝臓には中性脂肪が溜まっています。脂肪肝は、放置すると肝炎を発症し、さらには肝硬変、肝臓がんなど重い病気につながるリスクがあります。

「沈黙の臓器」といわれる肝臓は、ダメージを受けても働き続け、病気に気づきにくい臓器です。健診で肝臓にかかわる数値を確認し、早めの改善に取り組みましょう。

1. 肝臓に中性脂肪が溜まっていく

お酒の飲みすぎ、甘いものや炭水化物の摂りすぎで、肝臓に中性脂肪が溜まっています。

2. 脂肪肝になる

肝細胞の30%以上に中性脂肪が溜まった状態を脂肪肝といいます。自覚症状があることはまれで、多くは腹部超音波検査などで発見されます。

3. 肝炎になる

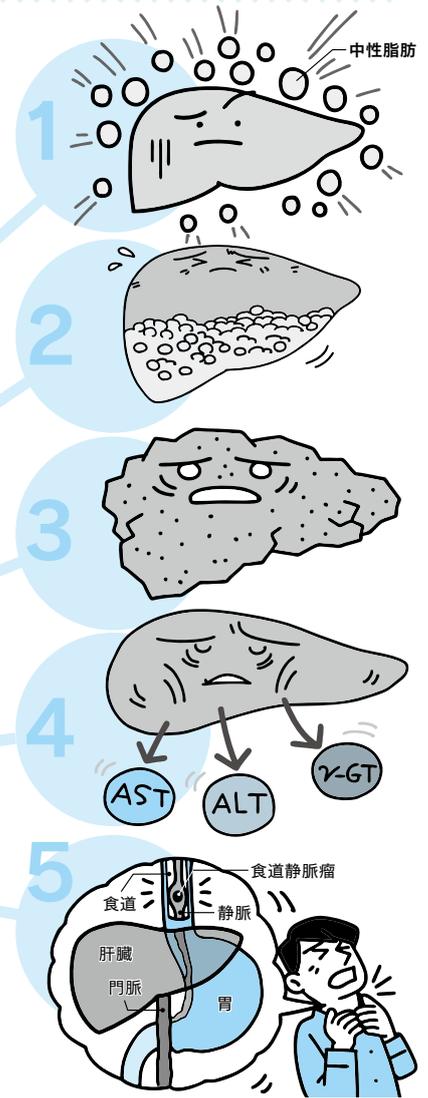
溜まった中性脂肪によって肝臓に炎症が起こり、肝臓の機能が低下します。健診結果に表れてくるのはこの段階です。

4. 肝硬変になる

肝臓の炎症によって肝細胞の損傷と修復が繰り返され、肝臓が硬くなった状態です。著しく肝臓の機能が低下し、腹水、黄疸、吐血などの症状もみられます。

5. 食道静脈瘤破裂、肝臓がん

肝臓に血流障害が起こると門脈内部の圧力が高くなり、食道静脈瘤を形成することがあり、破裂すると命にかかります。進行した肝硬変は、肝臓がんの原因になることもあります。



特定健診では、こんな数値に気をつけよう！

● AST (GOT)

心臓、筋肉、肝臓に多く存在する酵素で、これらの器官の細胞が破壊されると数値が高くなります。ASTだけが高い場合は、肝臓以外の疾患が疑われます。

保健指導判定値…31U/L以上

受診勧奨判定値…51U/L以上

● ALT (GPT)

とくに肝臓に多く存在する酵素で、肝臓の細胞が破壊されると数値が高くなります。

保健指導判定値…31U/L以上

受診勧奨判定値…51U/L以上

● γ-GT (γ-GTP)

肝臓や腎臓に多く存在する酵素で、肝臓の細胞が破壊される、胆汁の流れが悪くなるなどで数値が高くなります。アルコールに敏感に反応する検査項目です。

保健指導判定値…51U/L以上

受診勧奨判定値…101U/L以上

*基準値は、厚生労働省「標準的な健診・保健指導プログラム【改訂版】」から掲載

生活習慣による脂肪肝は2パターン

お酒の飲みすぎが原因の「アルコール性脂肪肝」と、甘いものや炭水化物の摂りすぎが原因の「非アルコール性脂肪肝」では、肝臓に中性脂肪が溜まるメカニズムが異なります。



● アルコール性脂肪肝

肝臓でアルコールが分解される際に中性脂肪が合成されやすくなり、溜まっていく。

● 非アルコール性脂肪肝

脂質や糖質の摂りすぎで、使い切れなかった脂肪酸やブドウ糖が中性脂肪として肝臓に溜まる。

お酒を飲む人はアルコールの摂取量を減らすこと、お酒を飲まない人は脂質や糖質を控えることが、脂肪肝の予防につながります。