

『脂肪肝をナメるなよ！』

～～脂肪肝、ホントは怖いんです～～

肝臓川柳

『脂肪肝 しっかり運動 しようかい』

(脂肪肝…しぼうかん…しようかん…しようかい：かなり強引に)

『脂肪肝 放っておくと 死亡肝』

(キャー 怖い！)

飽食※、運動不足の今日、肥満・メタボリック症候群が増加し話題になっていますが、肝臓では、脂肪肝の人が急増しています。ドックでも4人に1人は肝障害があり、そのほとんどが脂肪肝です。

※飽食【ほうしょく】：大辞泉より

- 1 あきるほど腹いっぱい食べること。
- 2 食べたいだけ食べられて、食物に不自由しないこと。

アルコールでも脂肪肝になりますが、アルコールを飲まない人(1日1合以下)の脂肪肝を『非アルコール性脂肪肝』と言い、日本人の約1000万人が罹患しています。

== 単純計算で12人に1人 ⇒⇒⇒ 当院だと約100人 ==

■怖いのは、その中の10分の1(約100万人)は肝炎を起こし、

■慢性肝炎、肝硬変に進展します⇒⇒⇒これが“NASH”です

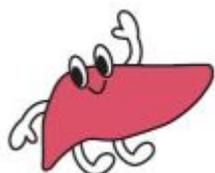
■(※Non alcoholic steato hepatitis：NASH：ナッシュ／非アルコール性脂肪肝炎)

実際当院でも、脂肪肝から肝硬変になったり、また肝癌を併発した例を経験しています。

またC型肝炎との関連も強く、C型肝炎に脂肪肝が合併すると進むのが早く、肝癌が合併しやすく、さらに、インターフェロン治療も効きにくく大変問題になっています。

予防、治療としては、高脂血症薬などで脂肪肝改善を補助する事も試みられていますが、何といたっても食事の注意、運動が大事です。

12月…【脂走】は師も走るくらいに忙しいと申しますが年末年始で飲食の機会も多いこの時期。脂肪肝や予備軍の人は【脂走】ということで、走るなどの運動をして、しっかり予防するようにしましょう。



これだけ覚えておけば損はない！

今回のポイント

脂肪肝の人が増えています、お酒を飲まなくても脂肪肝になります。

脂肪肝→肝炎→肝硬変→肝癌の例もあります。

C型肝炎+脂肪肝 = 進行早い・肝癌合併し易い・インターフェロン効き難い

予防・治療のキーポイント：食事と運動が基本です。

(文： 福井県肝疾患診療連携拠点病院協議会 野ッ俣 和夫)