



横浜さかえ内科通信

NASHとは?

肝臓内に脂肪が貯まり、フオアグラのようになった状態を脂肪肝といい、以前は全て良性と考えられていました。しかし、最近になって脂肪肝も肝硬変・肝がんに進行するタイプあることが分かりました。アルコールをあまり飲まない人に起こる脂肪肝を非アルコール性脂肪肝疾患（NAFLD・ナツフルデー）と呼びます（二千万人と推定）。NAFLDは良性の単純性脂肪肝と肝硬変・肝がんへと進行する可能性のある非アルコール性脂肪肝（NASH・ナツシュ）に分けられます。NASHは二百万人もいると推定されています。

ます。NASHの多くは、①肥満、②糖尿病、③脂質異常症、④高血圧を基盤に発症することからメタボリック症候群の肝臓版と言われ、ライフスタイルの欧米化に伴い増加しています。

なぜNASHが注目

①B型・C型肝炎ウイルスが原因でない肝がん患者が増加しており、原因はNASHが考えられている、②糖尿病患者では、膵がん、大腸がんに加え肝がんが増えますが、原因はNASHと推察される、③NASHは心筋梗塞を含む心血管病の危険因子となっている

NASHの診断法

NASHと診断するためには①あまり飲酒しない、②肝生検で脂肪肝炎を認める、③他の肝疾患はない、の3項目を満たす必要性があります。また、単純脂肪肝よりもNASHを疑う血液検査所見として、①体内貯蔵鉄量が多い、②血糖値を低下させるインスリンが高い、③線維化マーカーが高い、④血小板数が低いなどです。肝生検は体の負担がありますので、MRIやエコーで肝臓の硬さを測定するエラストグラフィ検査があります。

NASHの治療法

肥満、糖尿病、脂質異常、高血圧などの合併症があれば、まずこれらの治療を行います。さらに、食事・運動療法に加え、病態に応じた治療が行われています。①抗酸化剤・ビタミンEやC、②肝庇護剤、③瀉血療法・鉄制限食・過剰な鉄は肝臓に負担を掛けます、④減量手術、肝移植などの外科手術などです。食事では、摂り過ぎが良くないとされるものとして、糖質（炭水化物）、ソフトドリンク（糖質・果糖）、肉類、油っこいもの（トランス脂肪酸、肉類、乳製品）があります。摂った方が良いためとして、食物繊維、魚があります。

横浜さかえ内科

診療時間 月火水木金土日祝

9:00~13:00 ●●●● / ●○ /

15:00~19:00 ●●●● / ● /

受付開始・終了は15分前 ○土曜日は9:00~14:00

JR本郷台駅徒歩3分

栄区小宮ケ谷1丁目15-2 長嶋本郷台マンション2F

TEL.045-897-5515