

## 外来担当医表

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
午前	藤山 柚留木	宮瀬 三浦	藤山 東野	宮瀬 東野	柚留木 三浦

## 医師紹介

理事長

**藤山 重俊** Shigetoshi Fujiyama

担当分野 肝臓内科・消化器内科  
(特にウイルス肝炎の診断・治療・予防、肝癌の診断と治療)

肝臓・消化器内科 部長

**宮瀬 志保** Shiho Miyase

担当分野 消化器内科・肝臓内科  
(特にウイルス肝炎の診断・治療・予防、肝癌の診断と治療)

肝臓・消化器内科 医長

**東野 奈津己** Natsumi Tsukano

担当分野 消化器内科・肝臓内科

肝臓・消化器内科 医長

**柚留木 秀人** Hideto Yuruki

担当分野 消化器内科・肝臓内科

肝臓・消化器内科 医師

**三浦 浩美** Hiromi Miura

担当分野 消化器内科

## ACCESS

交通アクセス



### バスでお越しの場合

熊本駅から

- 「第一環状線(大学病院方面)」に乗車  
↓  
消防局防災センター前 下車 徒歩5分
- 「中央環状線(大学病院方面)」に乗車  
↓  
消防局防災センター前  
もしくは 県立劇場前 下車 徒歩5分

くまもと桜町バスターミナルから

- 「県立劇場線」  
「長嶺小学校・免許センター線」に乗車  
↓  
消防局防災センター前 下車 徒歩5分

### 診療科

総合診療科、肝臓・消化器内科、血液内科、循環器内科、腎臓内科、リウマチ膠原病内科、呼吸器内科、代謝・内分泌内科、外科、乳腺外科(乳腺センター)、産婦人科、整形外科、眼科、皮膚科、麻酔科、緩和ケア科、腫瘍精神科、放射線科、リハビリテーション科、病理診断科

TAKE  
FREE

三三医療情報誌

# しんと通信

SHINTO

No.

01

2024.2



肝臓・消化器内科より

## 脂肪肝炎

～たかが脂肪肝とあなどるなかれ～



KUMAMOTO  
SHINTO  
General Hospital

つながる医療。ひろがる未来。

医療法人 創起会

くまもと森都総合病院

〒862-8655 熊本市中央区大江 3-2-65

TEL 096-364-6000 (代表)

FAX 096-362-5204

https://www.k-shinto.or.jp

肝臓・消化器内科より

# 脂肪肝炎

～たかが脂肪肝とあなどるなかれ～

理事長

藤山 重俊

ふじやま しげとし



## 01 | 脂肪肝炎について

脂肪肝とは、肝臓に中性脂肪が過剰に蓄積された状態のことで、日本人の3～4人に1人がかかっていると言われるほど身近な病気です。脂肪性肝疾患にはお酒の飲みすぎによって生じる「アルコール性」と、お酒を全くあるいはそれほど飲まない人でも肥満や糖尿病、脂質異常症、高血圧症などの生活習慣病に合併した「非アルコール性脂肪性肝疾患 (NAFLD)」がありますが、2023年からメタボリック症候群の基準の一部を満たす場合には、代謝異常関連脂肪性肝疾患 (MASLD) / 脂肪肝炎 (MASH) に病名が変更されています。

MASLDの大部分は単純性脂肪肝で、明らかな自覚症状が現れにくいので無症状のまま経過し、健康診断などで初めて指摘されることもあります。10～20% (国内で100万人以上) は炎症や線維化がある

MASHであり、徐々に進行し肝硬変、さらには肝がんに進展することもあります。かつては「たかが脂肪肝」でしたが、最近は“隠れ脂肪肝が危ない”として注目されています。60歳以上、BMIが30以上、2型糖尿病、血液検査で血小板の値が低い、肝機能が低下しているといった条件に当てはまる場合は、その危険性が高くなります。特に、普段から食事が多く、運動習慣がない場合は脂肪肝が知らず知らずのうちに進行している場合があるため、一度は検査を受けましょう。

## 02 | 診断

健康診断などでALT値が30を超えた場合は、かかりつけ医などを受診し、血液検査や超音波検査などを受け、早期発見・早期治療につなげましょう。MASHかどうかを確認する方法として、年齢と血液生化学的データ (AST、ALT、血小板数) を用いたスコアリングシステムである「Fib-4 index」は簡便に肝線維化の程度 (進行度) を確認できます。すなわち、このFib-4 indexが1.3以上であればMASHの可能性が高いので、専門施設を受診して、肝脂肪量と肝線維化を弾性度 (肝硬度) として測定する超音波診断装置 (Fibroscan) で評価して、その上で必要な場合は皮膚の上から肝臓に針を刺して肝臓の組織を採取し、それを顕微鏡で調べる肝生検が基本です。

※参考: FIB-4 indexの算出方法

$$\left( \frac{\text{AST}}{\text{(IU/L)}} \times \frac{\text{年齢}}{\text{(歳)}} \right) / \left( \frac{\text{血小板数}}{\text{(10}^9\text{/L)}} \times \sqrt{\frac{\text{ALT}}{\text{(IU/L)}}} \right)$$

※0.1万/μL

★日本肝臓学会のホームページのFIB-4 index計算サイトのご案内にアクセスすると数値を記入するだけですぐ結果が得られます。

## 03 | 治療・対策

MASHの治療薬は現時点ではなく、まず生活習慣の改善に取り組むことが基本です。アルコールの摂り過ぎが原因の人はお酒を控え、肥満が原因の人は、管理栄養士の指導による食事療法と運動療法で適正体重に戻すプランを立てましょう。

食事療法は、なるべく間食をとらないように心がけ、3度の食事をバランスよくとり、飲み物はジュースなどは我慢してエネルギーのないお茶や水などにしましょう。なお、就寝の2時間前までには食事をすませるように習慣づけます。

運動療法は、1日30分の早歩きがおすすめです。肝臓の脂肪は、運動して10分たないと燃え出さないので、きちんと効果を得るためにも、途中でやめずに30分以上続けるようにしましょう。

糖尿病や脂質異常症、高血圧症などにかかっている場合は、その治療も併せて行う必要があります。脂肪肝～初期のMASHなどさほど進行していない段階ならば、生活習慣を改善することで肝臓を健康な状態へと戻すことも十分期待できます。なお、一度生活スタイルを是正しても、すぐ元通りの生活スタイルに戻ってしまうと再び脂肪肝に陥ってしまうこともあります。こうしたリバウンドを避けるためにも、運動などを楽しみつつ、無理のない範囲で継続することが重要です。

