

幸福で豊かな生活は、健康な毎日から



(一財)九州健康総合センター
北九州市八幡東区平野 1-11-1
電話(代) 093-672-6050
http://www.kyuken.or.jp
編集 機関紙編集委員会
発行人 西井宏明

『非アルコール性脂肪肝について』

肝臓の病気というと、お酒やウイルスが原因というイメージをお持ちの方もいらっしゃるのではないでしょうか。しかし、ほとんどお酒を飲まなくても脂肪肝になり、肝炎・肝硬変と進行する肝臓の病気もあります。今回は、お酒と関係のない肝臓の病気「非アルコール性脂肪肝」について、当センターの河野医師に解説していただきました。



医師 河野 裕一郎

◆非アルコール性脂肪肝とは

おもにメタボリックシンドロームによって引き起こされる脂肪肝です。健康診断で指摘される脂肪肝の中で最も多いと思われます。肥満人口の増加と共に非アルコール性脂肪肝患者も増加しています。

◆脂肪肝の画像

【超音波】

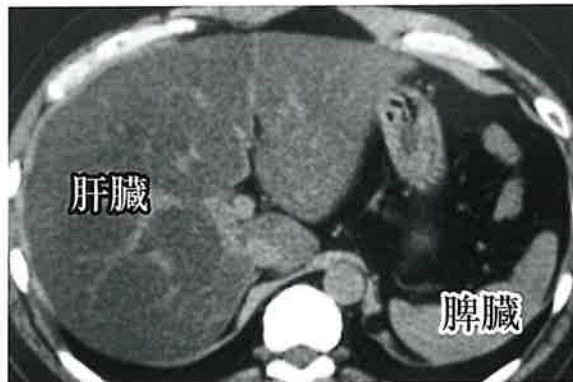
正常の肝臓は腎臓と同じくらいの黒さですが、脂肪が沈着すると白く輝いて見えます。これをブライトリバー（明るく輝く肝臓）と言います。



引用：https://www.us-kensahou-seminar.net/muse2/ch10/sub5/index.html

【CT】

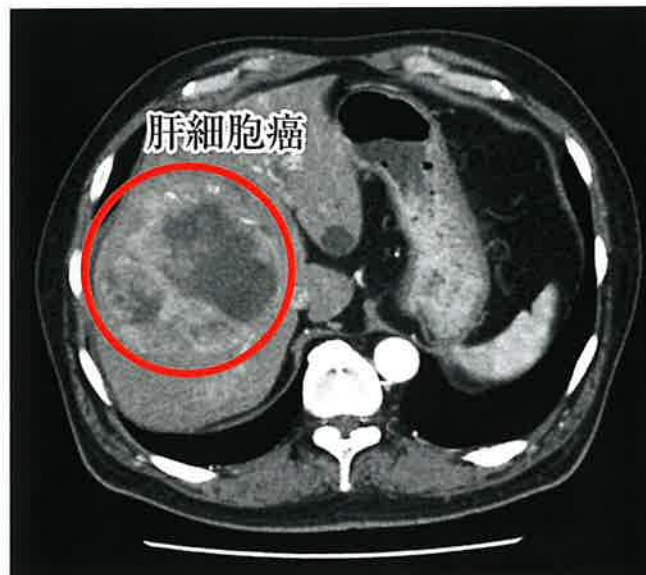
正常の肝臓は脾臓と同程度の色です。CTでは脂肪は黒く見えます。この例では肝臓は脾臓と比べ黒っぽく、脂肪が沈着していることが分かります。



引用：https://xn-o1qq22cjllou16giuj.jp/archives/13955

◆脂肪肝をほうっておくと

肝の線維化が進行し肝硬変になると命に関わります。また肝細胞癌、大腸癌、乳癌（女性）の発生頻度が上がります。



◆脂肪肝の治療

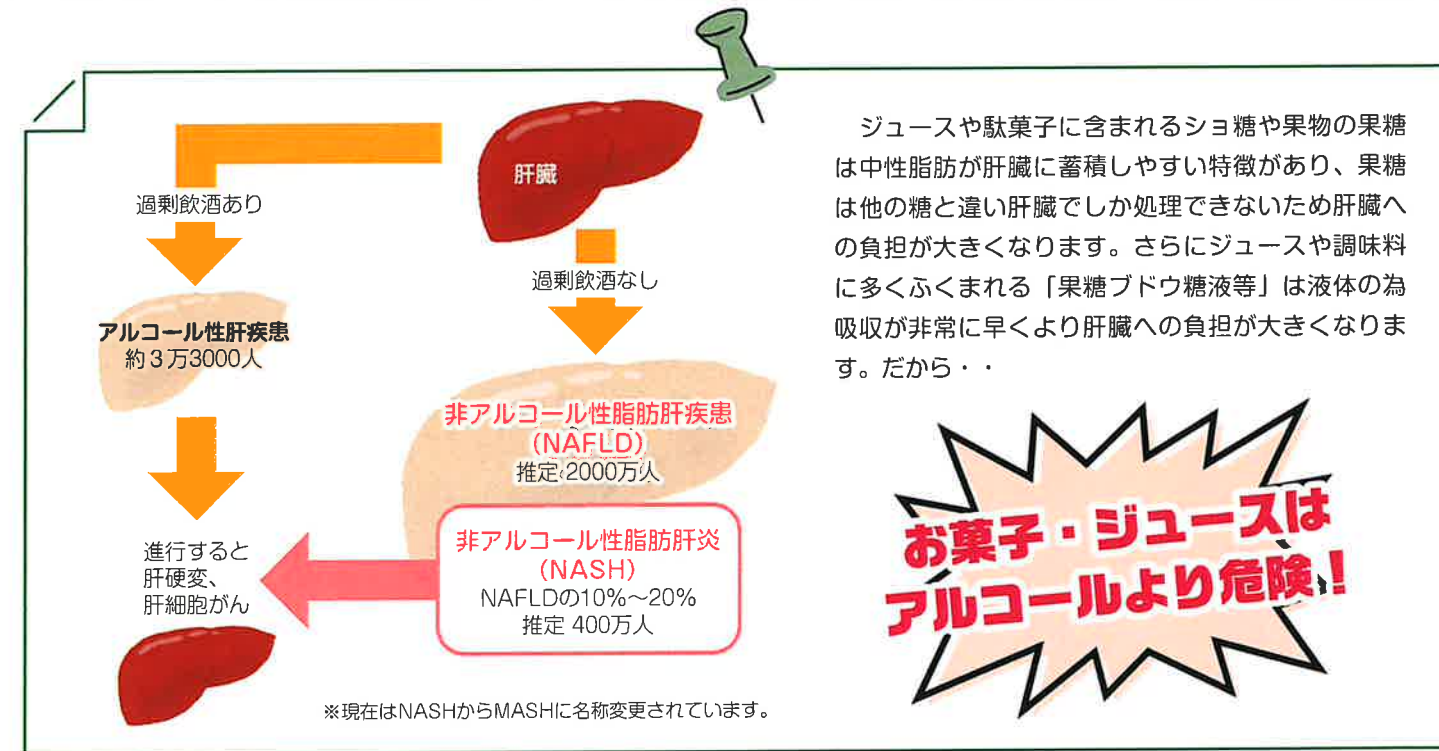
食事・運動療法により体重を落とすことが有効です。5%の減量でQOL（生活の質）の向上、7～10%以上の減量で肝組織の改善がみられます。炭水化物や脂質を控えめにした食事が有効です。糖尿病、高血圧、脂質異常症があればそれらの治療を適切に行うことが脂肪肝の改善に繋がります。

◆予防について

当センターでは、同記事に揭示したCT検査（メタボリック内臓脂肪測定）や腹部超音波検査、血液検査を実施しています。

治療に至る前の予防に向け、定期的な健康診断、人間ドック（午後も実施曜日あり）で、当センターをご活用ください。

NAFLD/NASH診療ガイドライン2020（改訂第2版）
※現在では、MASLD/MASHに名称変更されています。



人間ドックとは？

定期健康診断は、企業が従業員の一般的な健康状態を把握するため毎年行っているものです。

一方、人間ドックは多くの検査項目が含まれており、詳細な検査が行われるため定期健康診断では発見しづらい疾患のリスクがある場合や家族に特定の病気が多い場合などには、病気の早期発見につながる可能性があります。

人間ドック

～病気の早期発見・予防～
検査項目50以上！

定期健康診断

健康状態の確認
検査項目10～30

- 身体測定 ● 視力 ● 血圧
- 聴力 ● 血液検査
- 医師問診 ● 診察
- 尿検査 ● 心電図
- 胸部X線

豊富なオプション検査

- 胸部CT ● 骨密度
- マンモグラフィ ● 子宮がん
- 腫瘍マーカー ● 腸内フローラ
- 乳腺エコー ● 甲状腺
- 動脈硬化検査 ● など

人間ドックで 見つかりやすい病気

がん
腹部の動脈瘤
糖尿病
不整脈や狭心症
肝炎ウイルス
痛風
など

加齢は、午後のドックもやっています！

毎週水・金曜日
①13:00～ ②13:30～

メリット

- ♥ 午後は受診者が少ないためゆったりと短時間（約2時間）で受診できます。
- ♥ 当日朝7時まで、軽い食事（トースト・おかゆ等）がOK
- ♥ お帰りの際に当センター指定の「お食事券」プレゼント



編集後記

国立がん研究センターは企業と共同で、便に当てた光をとらえて、目には見えない潜血を瞬時に検知する技術を開発したそうです。27年に商用化を目指す、ということなので近い将来自宅に居ながら、毎日便検査ができるようになる日があると思います。

しかしどれだけ技術が進歩しても、自分自身の健康に対する意識の高さが、健康に暮らしていくためには重要であることに変わりはありません。

まずは健康や医療に関する情報を正しく理解し、そして先端技術の恩恵を受けつつ、健康な毎日を送っていきましょう。

ODA