

## 志野医師からのひと言：脂肪肝

健診で脂肪肝を指摘される方がふえています。

脂肪肝とは簡単に言うと余ったカロリーが脂肪となって肝臓にたまった状態です。アルコール性や肥満が代表的な原因ですが、最近アルコールもほとんど飲まない、どちらかというとも肥満でない（肥満度を示す指数：BMI が正常な）方の脂肪肝にも注意が必要といわれています。

“アルコール性脂肪肝”は肝硬変、肝臓がんにつながります。一方アルコールが原因でない脂肪肝を“非アルコール性脂肪性肝疾患（NAFLD）”といいます。そのうちの大部分はあまり進行しない単純性脂肪肝で NAFL：ナッフルと呼ばれますが、一部に重症化して肝硬変や肝臓がんにつながるものがあり NASH：ナッシュと呼ばれます。

高脂血症、糖尿病、肥満の方は NASH にならないためにきちんとした治療が必要です。

健康な方でも食べすぎ、飲みすぎ、運動不足は脂肪肝のリスクを高めますので注意しましょう。

栄養に関してのお問い合わせは栄養科または外科外来にご連絡下さい。

