

# DR. YOKO's Cafe

体にちょっと優しいお話し

健康づくりで気をつけたいポイントや病気の予防方法をお伝えします。

今月のテーマ

「奈良宣言2023」  
発出！

日本肝臓学会は、6月に奈良で開催した第59回日本肝臓学会総会で、血液検査で広く測定されているALT値を指標として、かかりつけ医と専門医の診療連携による肝疾患の早期発見・早期治療を目指す「奈良宣言2023」を発表しました。

近年では、「非アルコール性脂肪肝」や「非アルコール性脂肪肝炎」といった脂肪肝を基礎疾患とする肝疾患が警戒されています。今月は、奈良宣言の詳しいことや肝疾患について紹介します。

## 本当はこわい 脂肪肝

肝臓に脂肪がたまり、フォアグラ状態になる脂肪肝は、今や日本人の3人に1人がかかっていると言われていて、従来は軽い病気と考えられてきましたが、最近では肝硬変や肝臓がんへと進行する可能性があり、様々な生活習慣病のリスクがあることが分かってきています。お酒が飲めない人や若い女性にも急増する脂肪肝についてまとめました。

### ○食べ過ぎ・飲みすぎ・運動不足・肥満・無理なダイエットも原因に

脂肪肝は肝臓に中性脂肪が蓄積する病気です。脂質や糖質の摂取過多、さらに運動不足、お酒の飲みすぎが主な原因です。また、肥満になると脂肪の燃焼が悪くなります。逆に、極端な食事制限による無理なダイエットは「低栄養性脂肪肝」と呼ばれます。

### ○お酒を飲まない人の脂肪肝が危険

実は日本人の脂肪肝の原因で多いのは、飲みすぎではなく食べ過ぎによるものです。これを「非アルコール性脂肪性肝疾患 (NAFLD)」と呼びます。NAFLDには、症状が軽く改善しやすい単純性脂肪肝 (NAFL) と重症タイプの非アルコール性脂肪性肝炎 (NASH) に2種類があります。NASHは放置すると肝硬変や肝臓がんへと進行することが知られています。

### 《セルフケア方法》

#### ○野菜→たんぱく質→炭水化物の順番で食べる

#### ○果物や炭水化物を食べ過ぎない

#### ○スクワットや片足立ちで筋肉をつけ太りにくい体にする

##### ・スクワット

足を肩幅に開き、背筋を伸ばして両手を前に伸ばす。5秒で腰を落としてお尻を突き出す。太ももに力を入れ、5秒で元の姿勢に戻る。これを5回繰り返す。お腹を凹ませるよう意識すれば、より効果的。

##### ・片足立ち

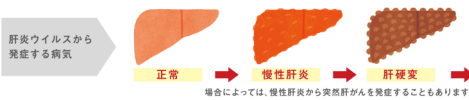
床から5~10cm程度、右足を上げて1分間片足立ちをする。次に左足も同様に行う。バランスをとりにくい場合は、テーブルなどに軽く手をついてもOK。最終的に手を放して行えることを目標に。



第59回日本肝臓学会総会 **奈良宣言2023** ALT>30u/L かりつけ医を受診しましょう

肝臓病の克服のため、肝臓・消化器疾患を専門とする医師や医療者のみなさん、かかりつけ医や一般医療者、国民に向けた宣言です。

肝機能の数値が基準内でも、肝炎が進行しているかもしれません。



肝臓は「沈黙の臓器」と呼ばれ、肝炎が進行していても自覚症状がないことが珍しくありません。また、高齢になると病状の進行が早くなります。

肝臓ウイルスから発症する病気

正常 → 慢性肝炎 → 肝硬変 → 肝がん

場によっては、慢性肝炎から突然肝がんを発症することもあります。

近年、肝臓病でも頻度の高かったウイルス性肝疾患の治療法は進歩し、高い可能性で肝臓病から命を守ることができるようになりました。しかし、最近では特に、生活習慣病を基盤とする、いわゆる脂肪肝などが進行して肝硬変や肝臓がんに至ることも増えており、注意が必要だと感じています。肝臓が傷つくと細胞内のAST・ALTが漏れ、数値が上昇します。特にASTは他臓器にあまり含まれないため、数値の高さは肝障害を反映します。

さらに、「脂肪肝の原因は肥満と2型糖尿病で6割以上になる」「2型糖尿病で一般診療所に通院中の65%が脂肪肝を合併している」としています。

肥満や糖尿病・脂肪肝合併例は、肝臓がん高リスク群を見落とさないことを目的としています。現在、当てはまらない症例も、将来的には進行するリスクがあるため、かかりつけ医でのフォローが重要です。

奈良宣言2023とは

どんな原因があるの？

脂肪肝と肥満・糖尿病

ALT一般的な健康診断で広く知られている肝機能検査の指標です。かかりつけ医による採血や腹部超音波検査などを受け、必要があれば消化器内科での、より詳しい検査を受けることで、肝疾患の早期発見・早期治療に繋げることを目的として、国民病の一つと言える

近年、肝臓病でも頻度の高かったウイルス性肝疾患の治療法は進歩し、高い可能性で肝臓病から命を守ることができるようになりました。しかし、最近では特に、生活習慣病を基盤とする、いわゆる脂肪肝などが進行して肝硬変や肝臓がんに至ることも増えており、注意が必要だと感じています。肝臓が傷つくと細胞内のAST・ALTが漏れ、数値が上昇します。特にASTは他臓器にあまり含まれないため、数値の高さは肝障害を反映します。

第59回日本肝臓学会総会では、2型糖尿病と脂肪肝についても言及しています。肥満・メタボなどの生活習慣指導による糖尿病発症リスクの軽減はみられなかった一方で、脂肪肝では顕著な軽減がみられたことが分かりました。

さらに、「脂肪肝の原因は肥満と2型糖尿病で6割以上になる」「2型糖尿病で一般診療所に通院中の65%が脂肪肝を合併している」としています。

在宅勤務の普及や新型コロナウイルス感染症対策による外出自粛の余波もあって、アルコール性肝炎や脂肪肝になる人が増えています。

肝臓は「沈黙の臓器」と呼ばれ、アルコールの飲みすぎや脂肪肝が原因で慢性肝炎になっても自覚症状が出ず、気づかないうちに肝硬変や肝臓がんに行ってしまうことも少なくありません。そのため、日本肝臓学会が2023年6月、肝臓の健康度を表すある数値が30を超えたら、かかりつけ医を受診するように促す「奈良宣言2023」を出しました。かなり厳しい数字で私も当初ビックリしましたが、それだけ早めに対処しないと危険だというメッセージだと受け止めています。



せんたい総合健診クリニック 院長 石垣洋子

SHINKOKAI 医療法人社団進興会  
**せんたい総合健診クリニック**  
住所 〒980-0811 宮城県仙台市青葉区一番町1-9-1 仙台トラストタワー 4F  
TEL 022-221-0066 (代表)  
URL <https://www.sskclinic.jp/>  
記事についてのお問い合わせ ☎022-221-1274