

NASH, NAFL, NAFLD

(ナッシュ) (ナッフル) (ナッフルディー)

肝細胞の5%に中性脂肪が蓄積した状態を脂肪肝といいます。脂肪肝の原因はアルコール性脂肪肝と、非アルコール性脂肪性肝 (nonalcoholic fatty liver: NAFL)に分かれます。

NAFLの状態を放っておくと、肝細胞が風船のように腫れてもろくなり、やがてそれらの細胞は壊れてしまいます。その壊れた肝細胞を片付けるために肝臓で炎症が起こり、それが長い時間続くと、傷が引きつれていくように、肝臓が引きつれて硬くなっていきます。これが、非アルコール性脂肪性肝炎 (nonalcoholic steatohepatitis: NASH)です。NAFLとNASHを合わせて、非アルコール性脂肪性肝疾患 (nonalcoholic fatty liver disease: NAFLD)と呼びます。それらは、進行すると肝硬変や肝がんになる恐れもあります。わが国にはNAFLDは推定で1,000万~2,000万人いると考えられており、そのうちNASHは、10~20%に相当する100~200万人いると推定されます。(図1)

NAFLDとメタボリック症候群の原因は同じで、生活習慣の乱れやストレス、運動不足などです。したがってNAFLDは、メタボリック症候群の一部分症と考えられます。

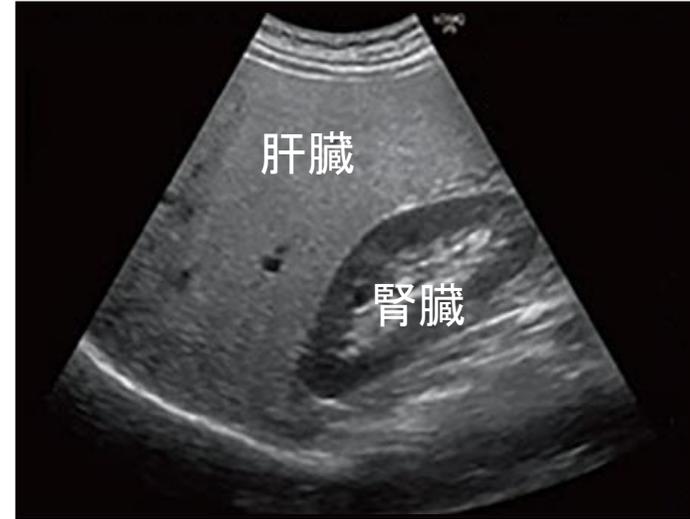
メタボリック症候群の中核所見は内臓脂肪の増加ですが、内臓脂肪が蓄積すると、そこからインスリンの効きを悪くしたり、炎症を起こす悪玉ホルモンが分泌されます。インスリンの効が悪くなると、血糖が上がり、余った血糖は中性脂肪に変わって、肝臓に蓄積してNAFLDを悪化させる、という悪循環が起こります。また、悪玉ホルモンは肝臓での炎症を惹起させてNASHへと進行させます。それ以外でも、過食や偏食によって余分にとった脂肪分はもちろんのこと、蛋白質が分解されてできるアミノ酸も過剰分は中性脂肪に変換されるので、NAFLDを悪化させます。

肝臓は沈黙の臓器と言われますが、NAFLやNASHもほとんど自覚症状はありません。また通常の血液検査ではNAFLDを確実に診断する検査項目はありません。確定診断するためには、肝生検による組織診断が必要になります。

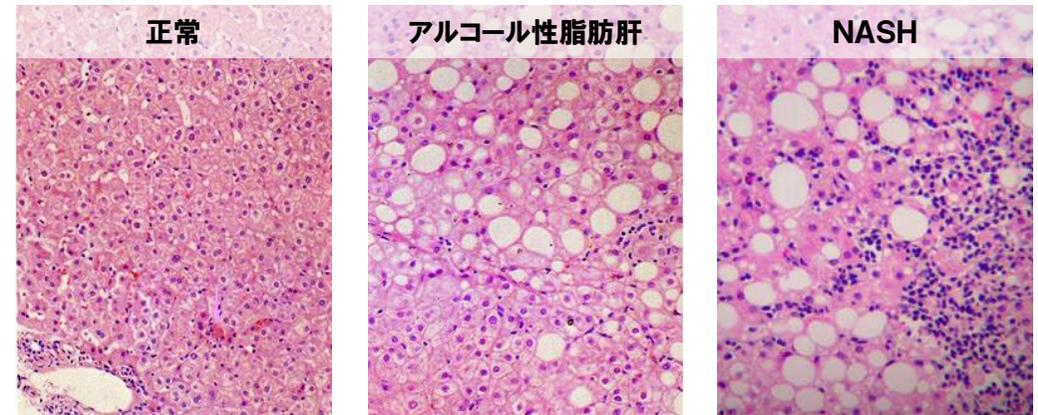
治療としては、メタボリック症候群の状態を改善することになります。そのためには、生活習慣の改善や食事運動療法による減量が必須になります。5分でも、15分でもよいので、歩行をしましょう。間食は炭水化物が多いので、控えましょう。ちょこちょこつまむと血糖が上がらなくなります。果物は立派な間食ですから、要注意です。現在脂肪肝といわれている方は、まず3kg減量を目指してください。



(図1) NAFLDの病期



腹部エコー検査では、正常の肝臓は隣の腎臓と同じ色をしています。脂肪肝になると肝臓は白くなるので、腎臓と色調の差がでます。



正常な肝細胞と比べ、丸く白く抜けているところが脂肪です。NASHはアルコール性脂肪肝と違い、炎症(紫色の点が集まっているところ)が起こっています。