



# 肝ぞう通信

2023年度 第11号 《脂肪肝の日常ケア（食事・運動）》

## お知らせ

肝疾患医療センターは、肝疾患に関する心配事や悩み事のご相談にお応えしています。当院では、総合相談室が窓口になっております。

場所：病院1階  
総合相談室

受付時間：  
平日 9:00～15:00  
土曜日 9:00～12:00  
(第2・4土曜日除く)

## 豆知識

肝臓に優しい生活習慣を見直す第一歩として、自分の身体の状態や生活のスタイルの傾向を把握してみましょう

## 発行責任者

東海大学医学部付属病院  
肝疾患医療センター長  
加川 建弘

## 脂肪肝について

もともと肝臓ではエネルギー源として脂肪を作り、肝細胞の中にためています。しかし使うエネルギーよりも作られた脂肪のほうが多いと、肝細胞に脂肪がどんどんたまっていきます。このように脂肪が蓄積し、全肝細胞の30%以上が脂肪化している状態を『脂肪肝』といいます。肥満指数25以上の人は、体中のあちこちの皮下組織に余分な脂肪をため込んでいますが、この皮下脂肪が肝臓にまでついてしまった状態です。肥満と診断された人の20～30%に脂肪肝がみられます。

日本の肝疾患による死亡は年間5万人にのぼると推計されています。この多くが終末期の肝硬変、肝細胞癌によるものですが、これらは慢性肝疾患を基盤に発症します。

近年、肝硬変や肝細胞がんの原因疾患として非ウイルス性の肝疾患が占める割合が増えており、その中でも脂肪肝の増加が注目されています。

これは肥満人口の増加、生活習慣等の変化により脂肪肝の罹患率が増えているためです。現在、脂肪肝の罹患率は2千万人以上といわれ、最も頻度の高い肝疾患になっています。