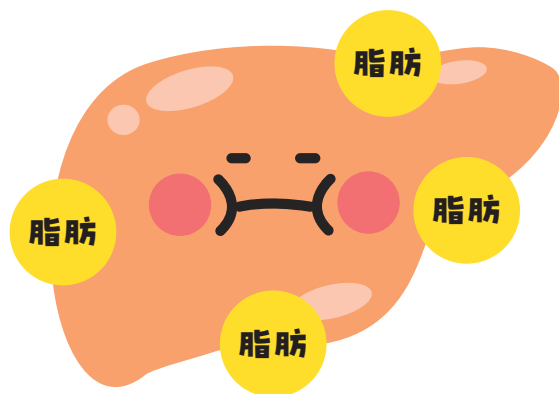




脂肪肝を引き起こす原因は数多くありますが、**糖尿病**や**脂質異常症**などのいわゆる**生活習慣病**や、**アルコール**の**摂取**と密接に関連することが多いです。

BeWell
医師会からの健康だより
■発行／一般社団法人 京都府医師会
これだけは知っておきたい
健康の知識 **VOL.111**

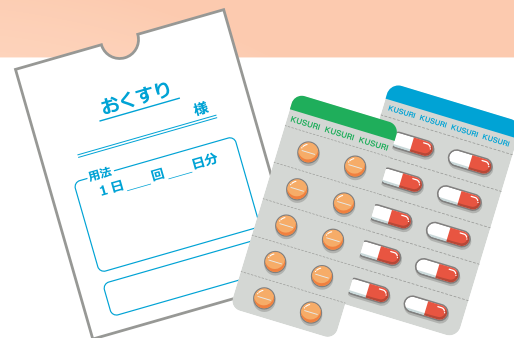
あなたの肝臓は 大丈夫？ 脂肪肝

KYOTO MEDICAL ASSOCIATION
BeWell
医師会からの健康だより
■発行／一般社団法人 京都府医師会
これだけは知っておきたい
健康の知識 **VOL.111**

脂肪肝の治療



ALDやMetALDでは原因となるアルコールの摂取を減らすこと、また、可能であれば禁酒することが有用な治療になることは言うまでもありません。



脂質異常症や糖尿病、高血圧を合併している人には合併疾患に対する薬物療法を中心とした治療を進めることが望めます。

※MASLDに対する薬物療法として、令和8年6月に肝硬変を伴わない代謝機能障害関連脂肪肝炎(MASH)に対するGLP-1受容体作動薬が中等度又は高度の線維化を有する場合に限って効能追加となりました。



食事療法としては地中海食が肝脂肪量の減少に繋がり有用であると報告されており、炭水化物・蛋白質・脂質の摂取バランスの良い栄養指導を受けることが重要です。

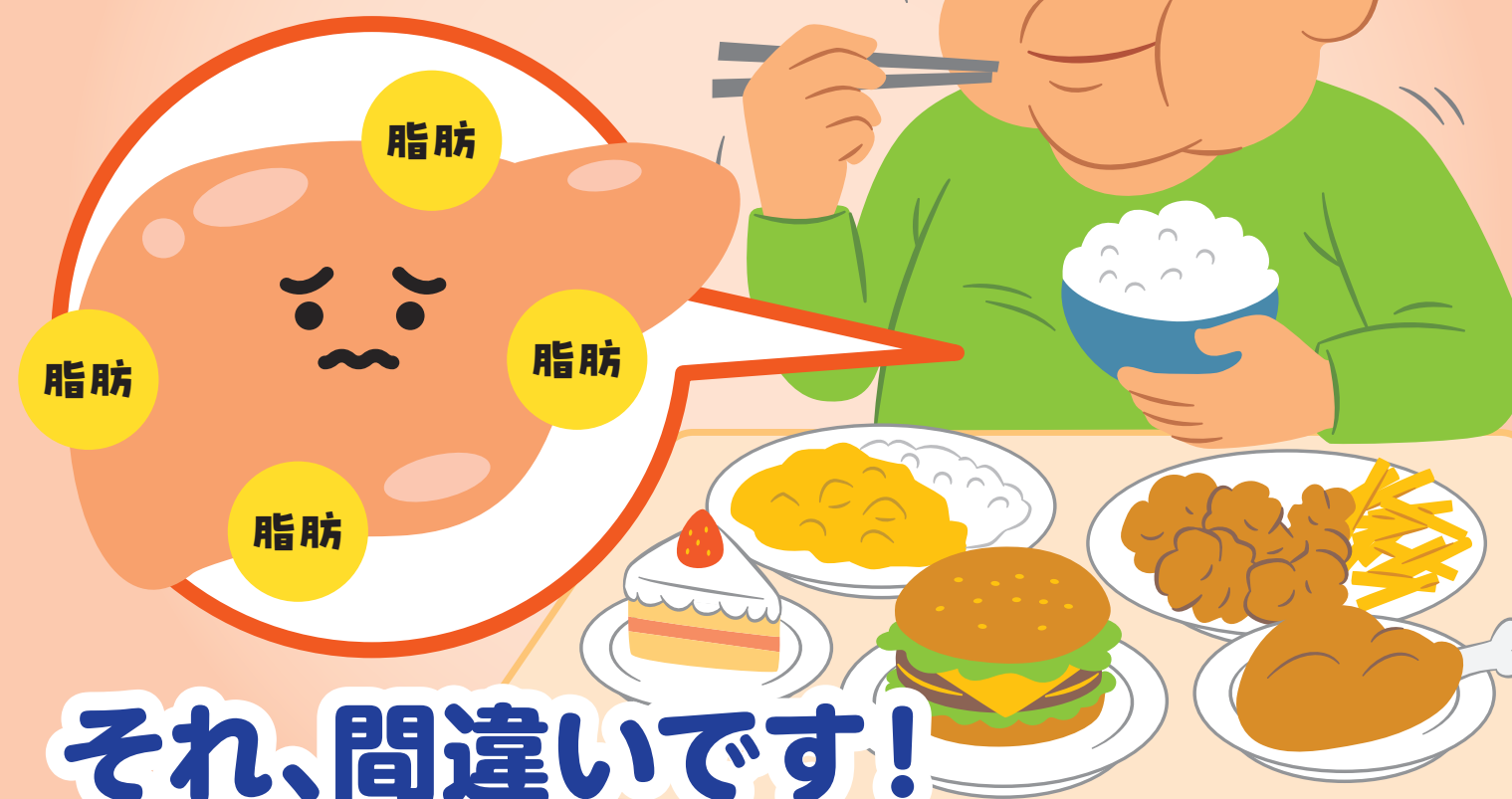
※地中海食は、イタリアなど地中海沿岸地域の伝統的な食事です。果物や野菜を豊富に摂り、肉よりも魚を多く選びます。オリーブオイルやナッツ、豆類、全粒粉などの未精製穀物を取り入れるのも特徴です。



有酸素運動やレジスタンス運動などの運動療法も重要と考えられます。

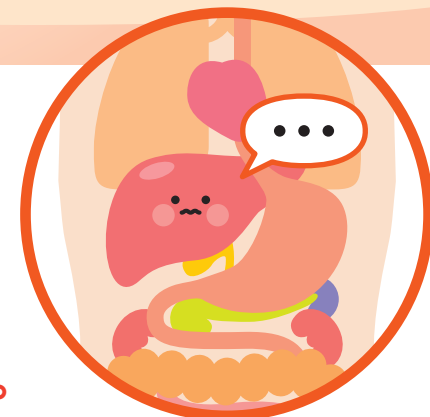
※レジスタンス運動は、筋肉に負荷をかけながら行う筋力トレーニングの一種です。筋力や体力に合わせて強さを調整しながら取り組みます。スクワットや腕立て伏せ、ダンベル体操などが代表的です。

お酒を飲まないから
肝臓は大丈夫だと思いませんか？



それ、間違いです！

肝臓は体のどこに在るのかご存じでしょうか？肝臓は右上腹部（おへその右側）で肺や横隔膜の下にある大きな臓器です。体の表面からは右側の下部肋骨に囲まれて位置しており、成人では約1,500gもあるとされています。昔から、肝心かなめという言葉があるように、人間が生きていくためのたくさんの大切な機能を持っていますが、**「沈黙の臓器」と言われるように、病気があってもなかなか自覚症状が出ません。**



**5%以上の体重減少を目標とした減量が有用であると考えられます。
非肥満者でも3～5%程度の体重減少が有用と思われる。**

一般社団法人 **京都府医師会**

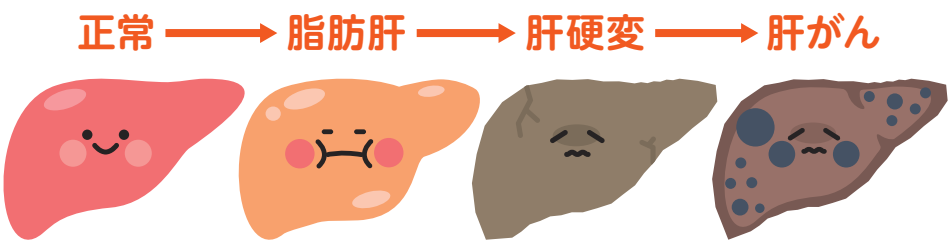
〒604-8585 京都市中京区西ノ京東桐尾町6 TEL:075-354-6101 (代表)
〈ホームページ〉 <https://www.kyoto.med.or.jp> 〈E-mail〉 kma26@kyoto.med.or.jp
● 発行 SUMMER 2026 ●

BeWell
バックナンバーは
こちら！



脂肪肝とはどんな病気なのでしょうか？

脂肪肝とは肝臓を構成する肝細胞の中に中性脂肪が過剰に貯まった病態を示します。正式には脂肪性肝疾患 (steatotic liver disease: SLD) という病名で呼ばれています。



最近の統計では、肝臓が悪くなり肝硬変にまで至る症例や肝臓がんを発症する人の中で糖尿病や脂質異常症などを伴うMASLDやアルコール摂取の多いALDの人が多くなってきています。

脂肪肝は代謝機能障害関連脂肪性肝疾患 (MASLD) を中心とした多様な疾患です

日本でも欧米に倣った新しい分類の取り決めが2024年8月に行われました。その中で、主として以下の3つのグループに分けたことが新しい点です。それ以外にも薬剤摂取などが原因となることや成因がよくわからないこともあります。

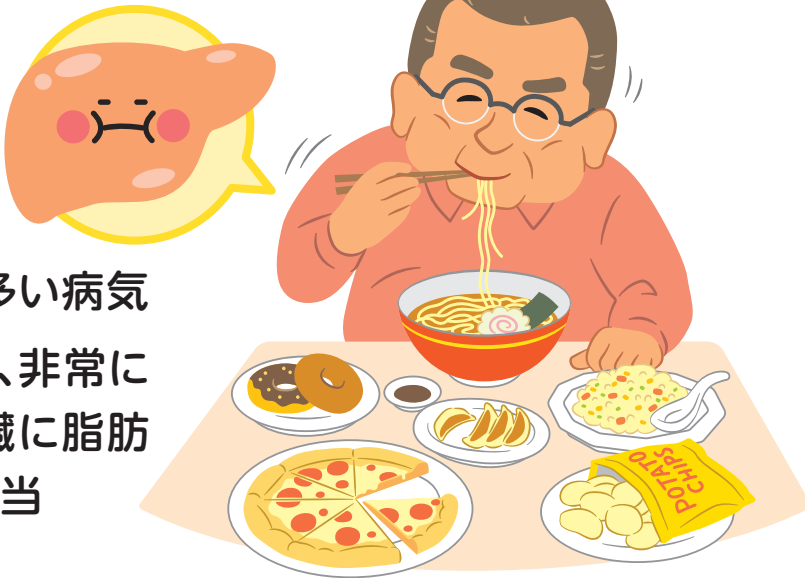
糖尿病や脂質異常症などが原因と考えられるグループ

代謝機能障害関連脂肪性肝疾患

MASLD metabolic dysfunction-associated steatotic liver disease

従来の非アルコール性脂肪性肝疾患 (non-alcoholic fatty liver disease: NAFLD) にほぼ相当します。

- 脂肪肝の中で最も多い
- 人口の約30%にみられる非常に多い病気
- 全くお酒を飲まない人、もしくは、非常に少ない飲酒量にもかかわらず肝臓に脂肪が貯まっている人がこの疾患に該当



診断に必要とされること

- 腹部エコー検査などの画像検査
または肝臓の組織検査で肝細胞内に脂肪沈着を認めること
- 虚血性心疾患や心不全といった心疾患との関連性が深いとされている以下の5つの心代謝系危険因子 (CMRF) のうちの1項目以上が該当すること

心代謝系危険因子 (CMRF)

肥満	高血圧症	耐糖能異常	低HDL コレステロール血症	高中性脂肪血症
----	------	-------	-------------------	---------

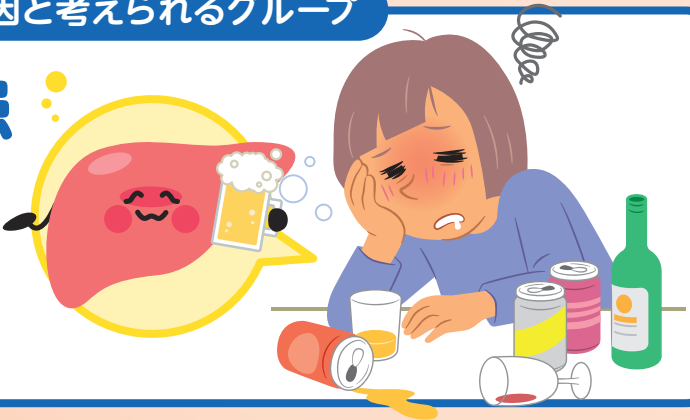
MASLDの人には冠動脈疾患、心房細動、脳卒中などの心血管イベントや大腸がん、胃がん、乳がんなど他臓器のがん、さらに、慢性腎疾患が合併することが多くなることが報告されています。

アルコールの過剰摂取が原因と考えられるグループ

アルコール関連肝疾患

ALD alcohol-associated liver disease

MASLDとは対照的に飲酒量が多いことが脂肪肝の最大の原因です。



2つの中間のグループ

代謝機能障害アルコール関連肝疾患

MetALD MASLD and increased alcohol intake

CMRFの1項目を満たした脂肪肝の人でも飲酒量がやや多い場合にはMetALDと分類されます。

