

自分で  
チェックして  
みましょう!



- Q1 最近だるい。朝、起きるのがつらい。昼間寝てしまう。
- Q2 おなかが空くと不安。物事にどきどきしなくなってきた。
- Q3 連続テレビは見たくない。
- Q4 太ってきた。運動不足。
- Q5 腹の周りが男性85cm、女性90cm以上ある。
- Q6 気力が出ない。やる気が出なくなってきた。飽き性。
- Q7 すぐ疲れるようになった。回復が遅い。
- Q8 アルコールが好き。宴会、飲み会が好き。果物、甘い物が好き。
- Q9 足にむくみが出る。

3つ以上、当てはまる項目がある方は脂肪肝を疑ってみよう。



## 本当は怖い 非アルコール性 脂肪肝 (NASH)

アルコール性脂肪肝ならお酒を飲むのをやめればそれどころかなり改善されます。しかし、非アルコール性脂肪肝の場合はお酒を飲まない人がなりますので、その治療にはこれといった良い方法がありません。現在のところ、まずカロリー制限をし、運動をしてやるしかないのです。女性や高齢者にも多いのが特徴です。果物の制限も効果があるといわれています。これでは人生ちょっと寂しくなりますね。「暴飲暴食をせず、適度な運動を心がける」という日頃の体調管理が重要です。

コー(超音波)検査やCT検査を行えば、目に見えてわかります。肝臓の中に脂肪がぎらぎらしているのが見えるのです。血液検査では、AST(GOT)、ALT(GPT)、γ-GTPの酵素や中性脂肪の上昇で脂肪肝の想定が付きまします。

脂肪肝はじっくりと生活改善をすることで元に戻すことが可能な病態です。まずアルコールを控えることです。アルコールを飲まない人もこの脂肪肝(非アルコール性脂

肪肝)になります。アルコールは脂肪肝になる大きな原因のひとつです。お酒を多く飲んでいる方は控えるようにしてください。次に果物やファーストフードの食べすぎを防ぎ、まず3kgの減量に努めてください。運動に励むことで、改善に向かいます。

知らず知らずやる気や行動力の低下をもたらす脂肪肝を抑えれば、本来の自分を取り戻すことができます。脂肪肝は「死亡肝」と心得てください。



Text by 福生吉裕

## どきどきの 未病医学



第8回

## どきどきを 感じない人。 沈黙の“脂肪肝”



●著者プロフィール

福生 吉裕 (ふくお よしひろ)

一般財団法人 博慈会 老人病研究所 所長。

『未病息災』(源草社) など著書多数。

東洋医学では肝臓は感情をつかさどる臓器といわれており、ストレスでいらいらしたり興奮したり怒り出すのも肝臓の作用と考えられています。子供が夜泣きをしたりするのも、肝臓が興奮していると考えられています。この肝臓の異常をただすのが「抑肝散」という漢方薬で、現在では認知症の興奮タイプにも用いられています。

さて、西洋医学では逆に肝臓が悪くなると元気がなくなり、むくみや皮膚の異常、かゆみ、だるさなどの症状が出てくるとされています。そして急速に黄疸なども呈し

てきます。これといった症状がないのが10年以上続くのが普通です。そして「肝不全」となります。なぜなら肝臓は1.3〜1.5kgもある最大の臓器ですが沈黙の臓器といわれ、そうとう悪くなるまでほとんど痛みなどの自覚症状がありません。これが怖いのです。

### 脂肪肝は肝臓病の未病

ですから肝臓の病気には自覚症状のない未病の時期がかなりあるのです。この状態の代表的なのが「脂肪肝」です。脂肪肝とは名前の

ごとく肝臓に脂肪が溜まっている状態です。正確には細胞内に脂肪が10%以上溜まった状態をいいます。怖いのはほとんど気がつかず、自分もこういう体質なのかと思つて無為の人生を過ごしてしまつてです。まず感動が少なくなり、物事にどきどきしなくなつてきます。飽き性でおとなしい性格になるのです。そして気がついた頃には寂しい人生になっています。

### 診断と対策

脂肪肝の診断としては腹部エ