



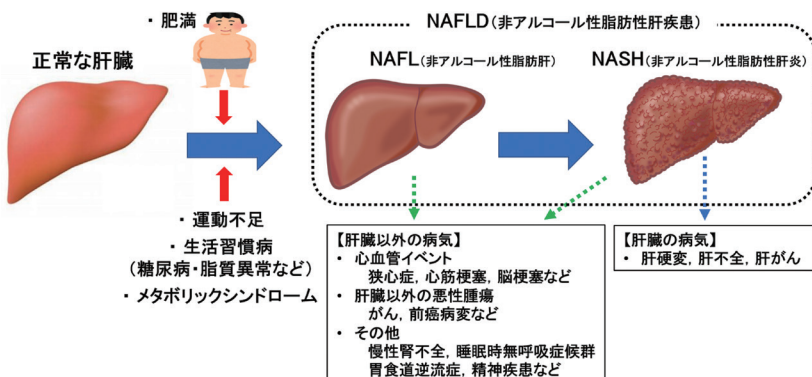
学生の皆さん、 NAFLD(非アルコール性脂肪性肝疾患) に注意!

キャンパスライフ健康支援センター 保健管理部門 教授
曾我部 正弘 (そがべまさひろ)

非アルコール性脂肪性肝疾患 (nonalcoholic fatty liver disease: NAFLD) は、非飲酒者(※)にみられる脂肪肝(※)です。NAFLDは肥満者や内臓肥満に生活習慣病を合併したメタボリックシンドロームと密接に関連しています。NAFLD罹患者は肝硬変や肝がん発症が高まるだけではなく、大腸癌の前癌病変である大腸腺腫や食道腺癌の発生母地となりうる逆流性食道炎が増加することが知られています。また心血管疾患や脳血管疾患の発生が高まることも報告されており、NAFLDは肝臓だけでなく、全身の合併症により命の危険を脅かす疾患として最近では認識されるようになっていきます。

NAFLDの頻度は、食事を含めた生活習慣などの欧米化などにより増加しています。健診受診者においては、2001年頃ではNAFLDは約19%でしたが、2010年頃には約30%になっています。成人の男性の約40%、女性の約18%がNAFLDで、若年者でもNAFLDは増加しており、0〜29歳では男性の15〜18%、女性の5%前後、小児では4〜10%、肥満児では15〜55%と報告されています。NAFLDは肝硬変や肝がんに進行しやす

い、非アルコール性脂肪性肝炎」と病態が比較的進行しにくい、非アルコール性脂肪肝^①に分類されますが、健診レベルでの採血や診察では区別するのが難しいため、NAFLDにならないようにすることが重要です。NAFLDの治療薬は世界中で開発中ですが、現在のところ特異的な効果を示す薬剤はありません。そこで学生の皆さんは、肥満や食事などの生活習慣などを見直すことでNAFLDにならないようにすることや、軽度のNAFLDの



正常な肝臓からNAFLDへの進展

肝臓から正常な肝臓に戻るようにならなければならない。そのため、①食事などの食生活を見直す②適度な運動を行うことが必要です。

①の食生活については「適度なカロリーの制限」「適度に炭水化物・タンパク質・脂質摂取を減らす」「食事の改善を続ける」の3点がカギとなります。例えば、

- ◎食べ過ぎに注意し、果糖を多く含む清涼飲料水や缶コーヒーのとり過ぎに注意しましょう。
- ◎ラードやバターなどの動物性の油は飽和脂肪酸が多いので控えるようにしましょう。紅花油、コーン油などのリノール酸を多く含む油を使用し、揚げものや炒めものとり過ぎに注意しましょう。
- ◎トランス脂肪酸を含むマーガリンやショートニングを使用した菓子パンや洋菓子などのとり過ぎに注意しましょう。
- ◎多価不飽和脂肪酸を多く含む青魚やビタミンEを含む緑黄色野菜を積極的にとるように心がけましょう。
- ◎②の運動については、ウォーキングやジョギングや水泳などの有酸素運動を週3〜4回、30分以上行いましょう。

◎筋肉トレーニングやヨガなどの運動を加えると、筋肉量が増加して基礎代謝も高まるので更に効果的です。

◎急に運動をしすぎて関節や筋肉などに負担をかけ過ぎないようにしましょう。

減量に一喜一憂することなく、食生活の改善および運動を焦らずゆつくり慣れながら継続して行うことが重要です。また治療が必要な糖尿病や高血圧などの生活習慣病のある方や他の疾患で治療を受けている方は、主治医と相談のうえで①②の食事・運動療法を行うようにしてください。学生の皆さんは今からNAFLDの予防をしておくことが卒業後に健康で継続して働くことができる体の基礎に繋がりますので、このコラムが学生の皆さんの食生活などの生活習慣の見直しのきっかけになることを切に願います。また何かご質問等があれば、キャンパスライフ健康支援センター保健管理部門でご対応致しますのでお立ち寄りください。

(※)飲酒量が男性30g / 日以下、女性20g / 日以下を指す。(約10g=5%ビール250ml or 日本酒0.5合 or 7%酎ハ1180ml or ワイン100ml)
(※)アルコール性肝障害やウイルス肝疾患が原因の脂肪肝は除く。