

# 光が丘健康フェア 第19回

## 身近な病気 脂肪肝

光が丘内田クリニック  
クオール薬局光が丘店  
コーシャハイム第二自治会

令和7年6月18日

# 光が丘健康フェア

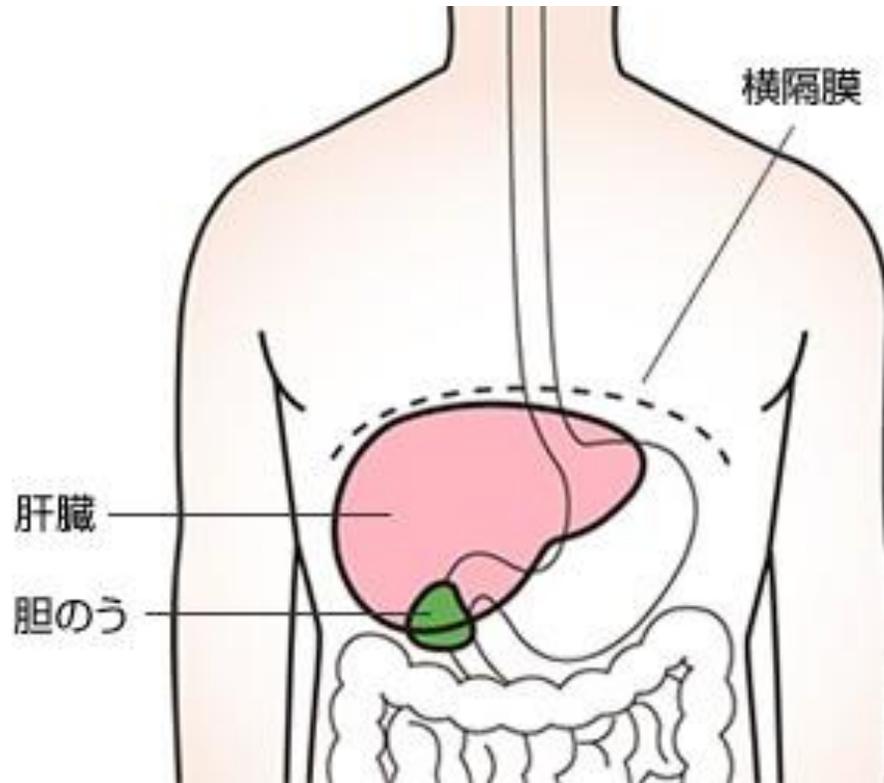
第19回

**脂肪肝と生活習慣病**

～光が丘内田クリニック 内田数海～

# 肝臓とは

肝臓は腹部の右上に位置し、肋骨の内側に守られています。人体で最大の臓器であり、重さは**1kg**以上です。横隔膜の下、胃の右となりにあります。



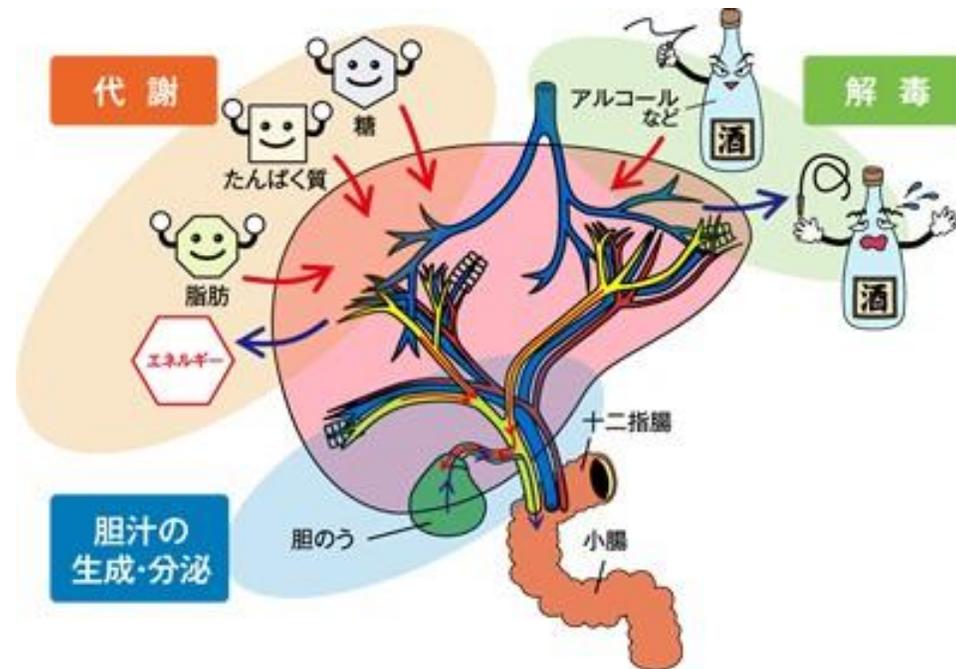
# 肝臓の働き

代謝；腸で吸収された栄養を蓄える

解毒；アルコールや薬、老廃物などの有害な物質を無毒化します。

胆汁を作る；肝臓でつくられた老廃物を流す「胆汁」を生成・分泌します。

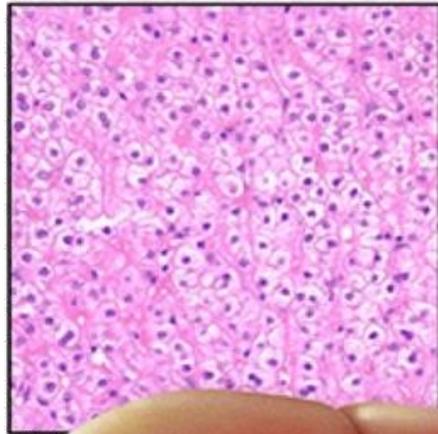
胆汁は、脂肪の消化吸収を助ける消化液です。胆汁は胆管を通して十二指腸に流れていきます。



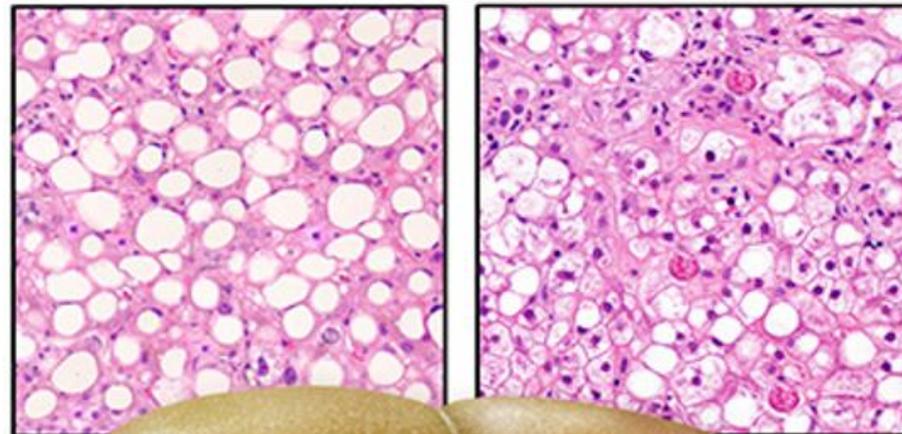
# 脂肪肝ってなに？

脂肪肝は、食べ過ぎやお酒の飲み過ぎなどにより、肝臓に中性脂肪が過剰にたまった状態のことをいいます。肝細胞の5%以上が脂肪化すると脂肪肝と診されます。

正常な肝臓



脂肪肝



# フォアグラ（鴨やガチョウの脂肪肝）

フォアグラという食べ物がありますが、鴨やガチョウに過剰にエサを与えて、肥満させ、脂肪肝をつくったものです。

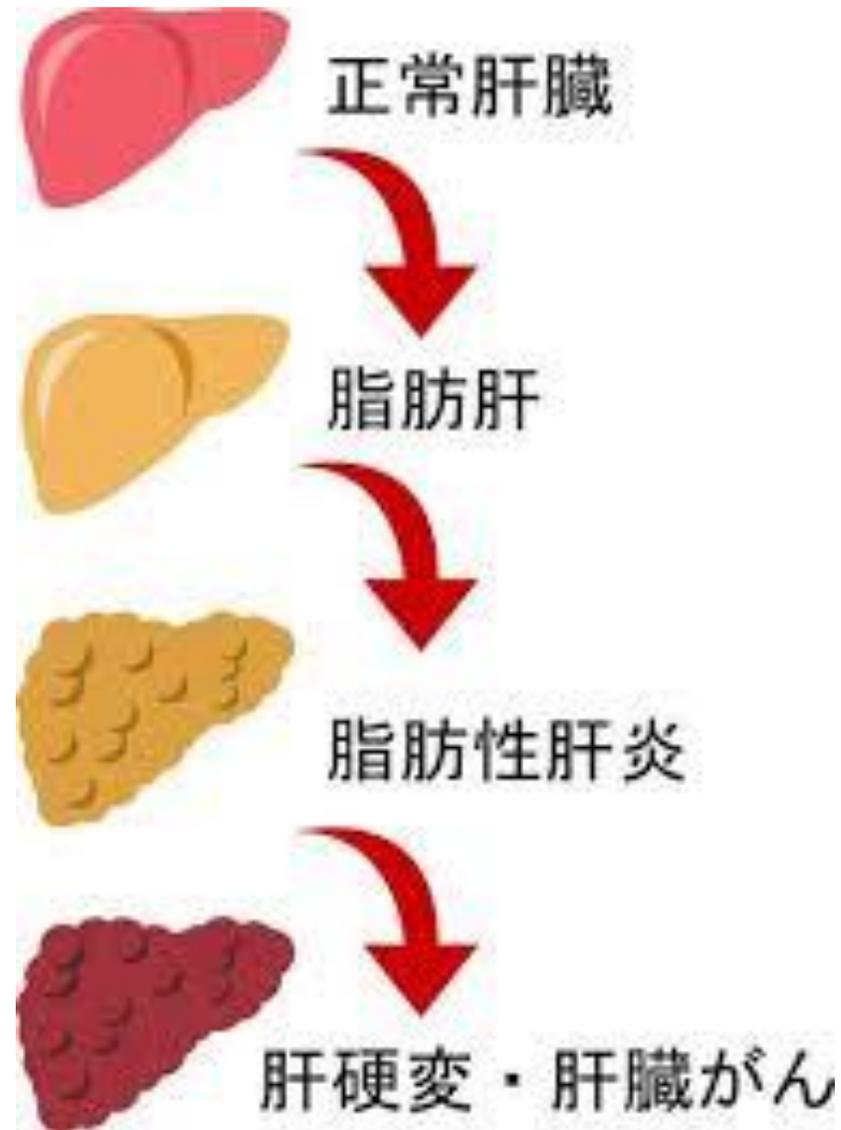


フォアグラ



普通の牛のレバー

脂肪肝は肝硬変や肝臓がんになる危険があります。



日本予防医学協会より

# 脂肪肝の原因

- 肥満
- 生活習慣病

高脂血症（コレステロール、中性脂肪の高値）

糖尿病

高尿酸血症（痛風）など

- 酒 アルコール



# 非アルコール性脂肪性肝疾患

最近は、お酒を飲まない人で、肥満や生活習慣病  
（高脂血症、糖尿病、痛風など）による脂肪肝が  
悪化していることが問題になっています。

**多くの人が脂肪肝**になっています。

日本人の**約3000万人、成人の3人に1人**の割合といわれる。

**肥満の人やメタボリックシンドロームの患者の増加**を背景に世界的に増加しています。

**非アルコール性脂肪性肝疾患（NAFLD）**

日本人の**1,000万人以上、成人の6～7人に1人**と推計されます。

## 脂肪肝を疑う血液検査の値

**AST (GOT) ; 30以上** (正常値 ; 5 - 40)

**ALT (GPT) ; 30以上** (正常値 ; 5 - 45)

血液検査が正常域でも脂肪肝の疑いがあり、  
医療機関の受診を勧められています。

日本消化器病学会 (奈良宣言)

# 「奈良宣言2023」

2023年 日本肝臓病学会 発表

健康診断の血液検査で、ALT (GPT) の値が30を  
超えている場合、肝機能の低下や肝臓の炎症の可  
能性があるため、かかりつけ医への受診が推奨さ  
れています。

# ジャパンラグビー リーグワン 決勝戦

東芝（府中） v s クボタ（千葉） 国立競技場 2025年6月1日





脂肪肝に有効な検査

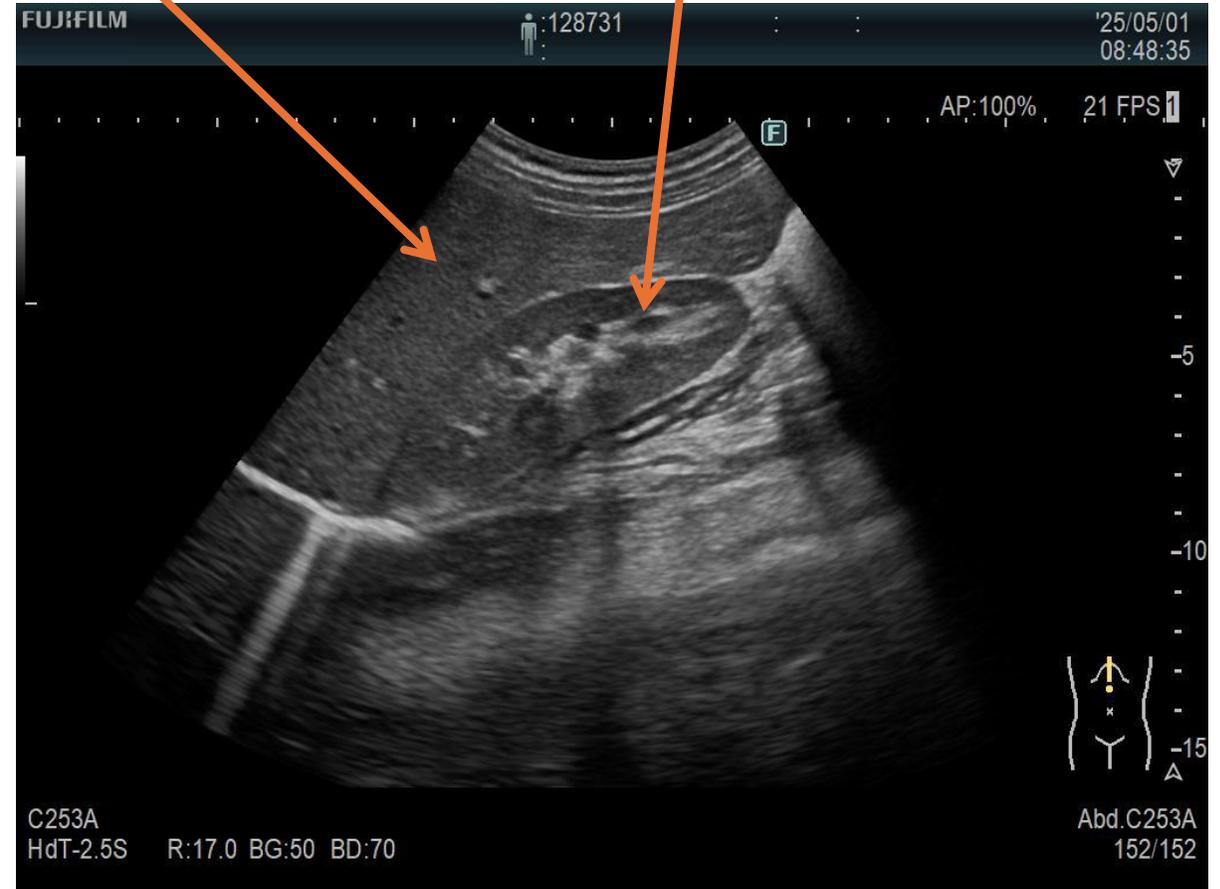
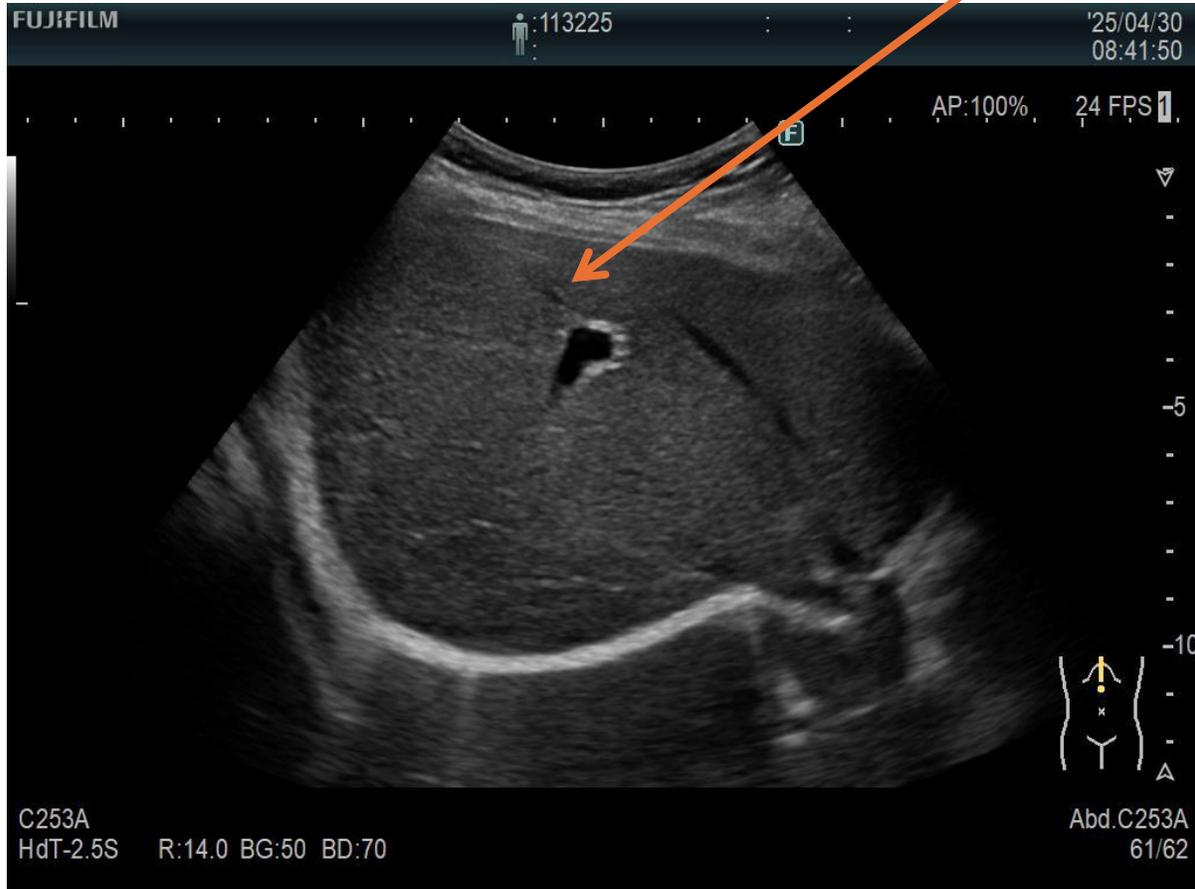
## 腹部超音波（エコー）検査



# エコー検査；正常な肝臓

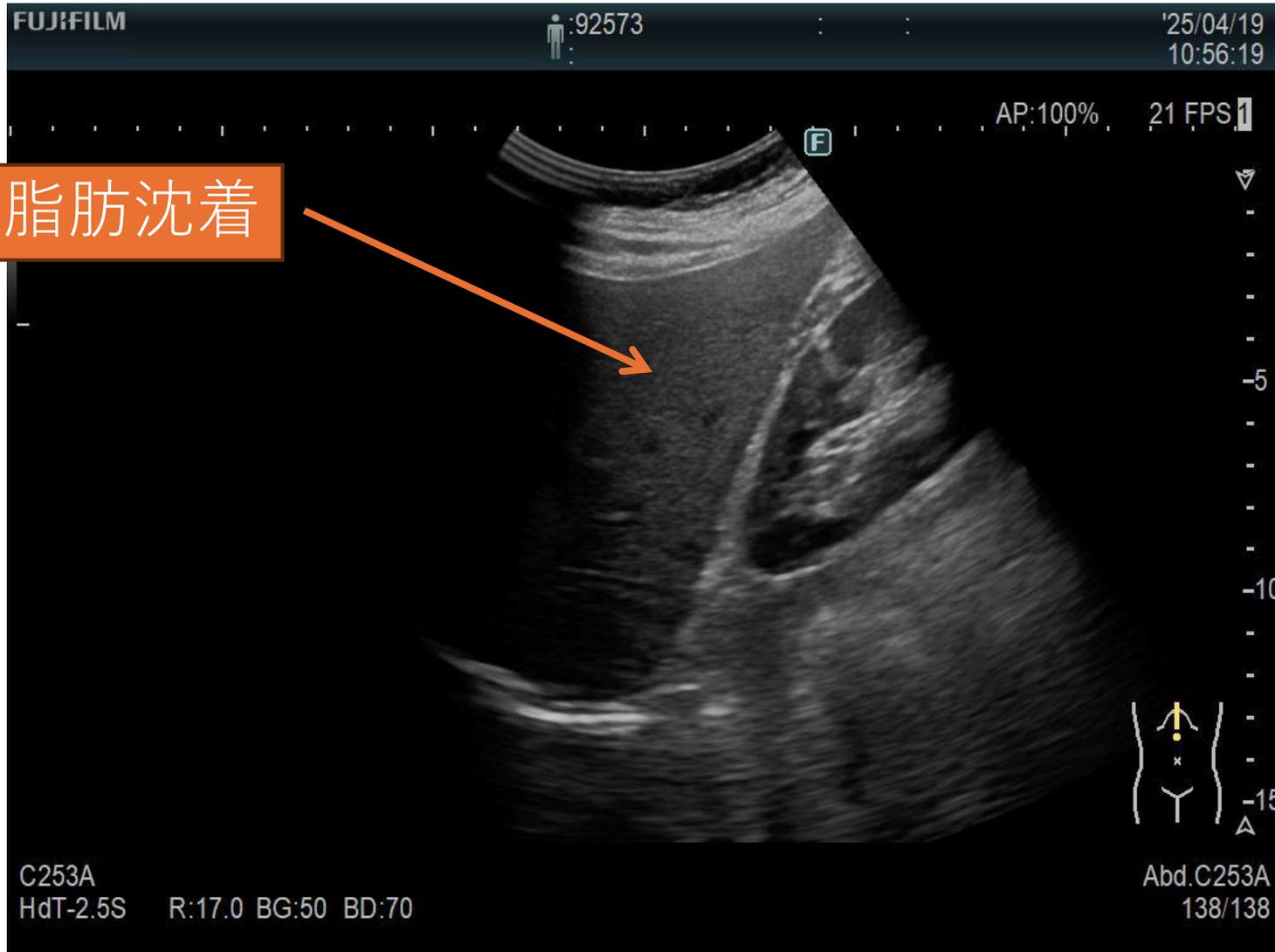
肝臓

腎臓



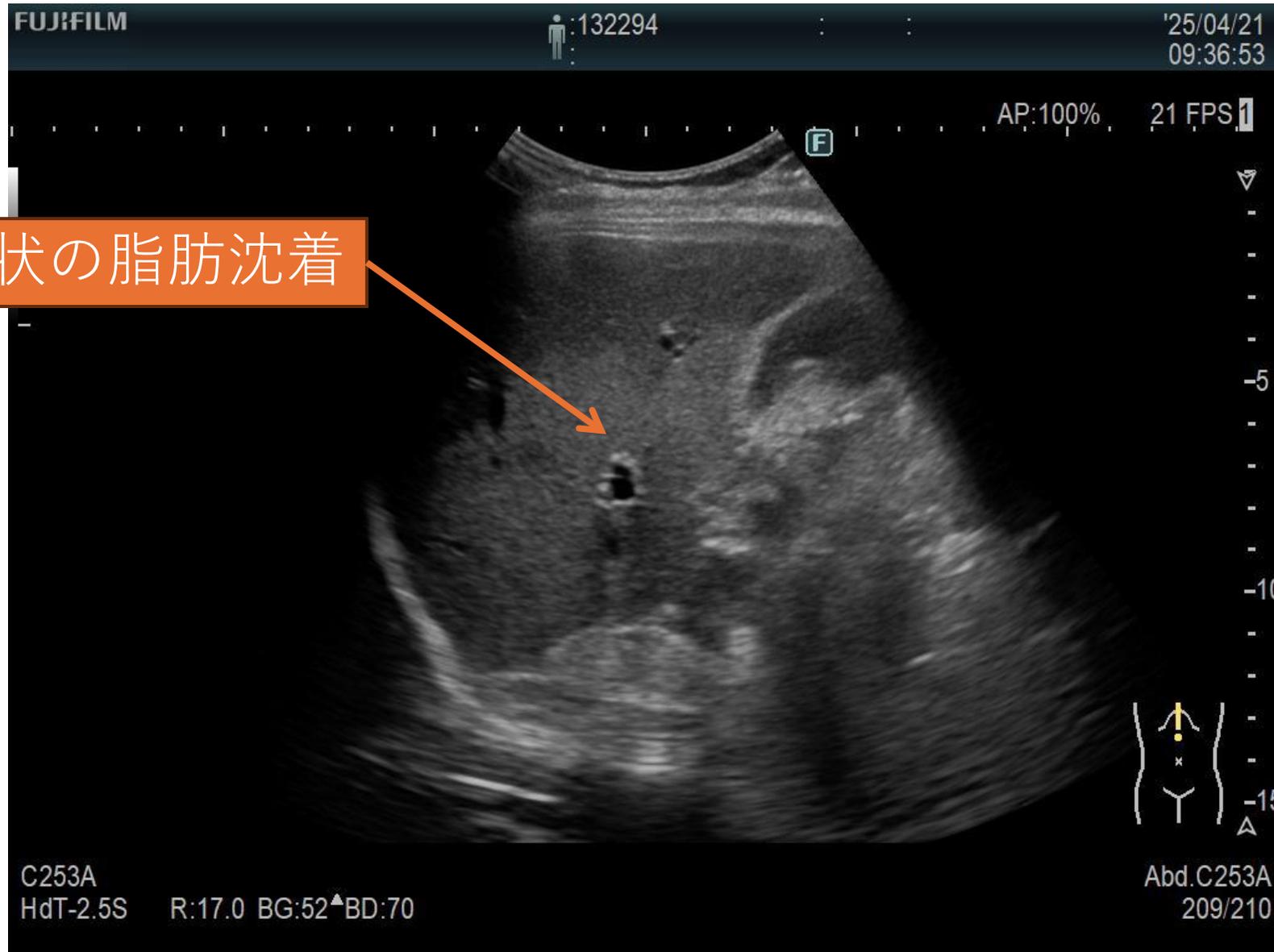
# エコー検査；脂肪肝（軽度）

淡い脂肪沈着

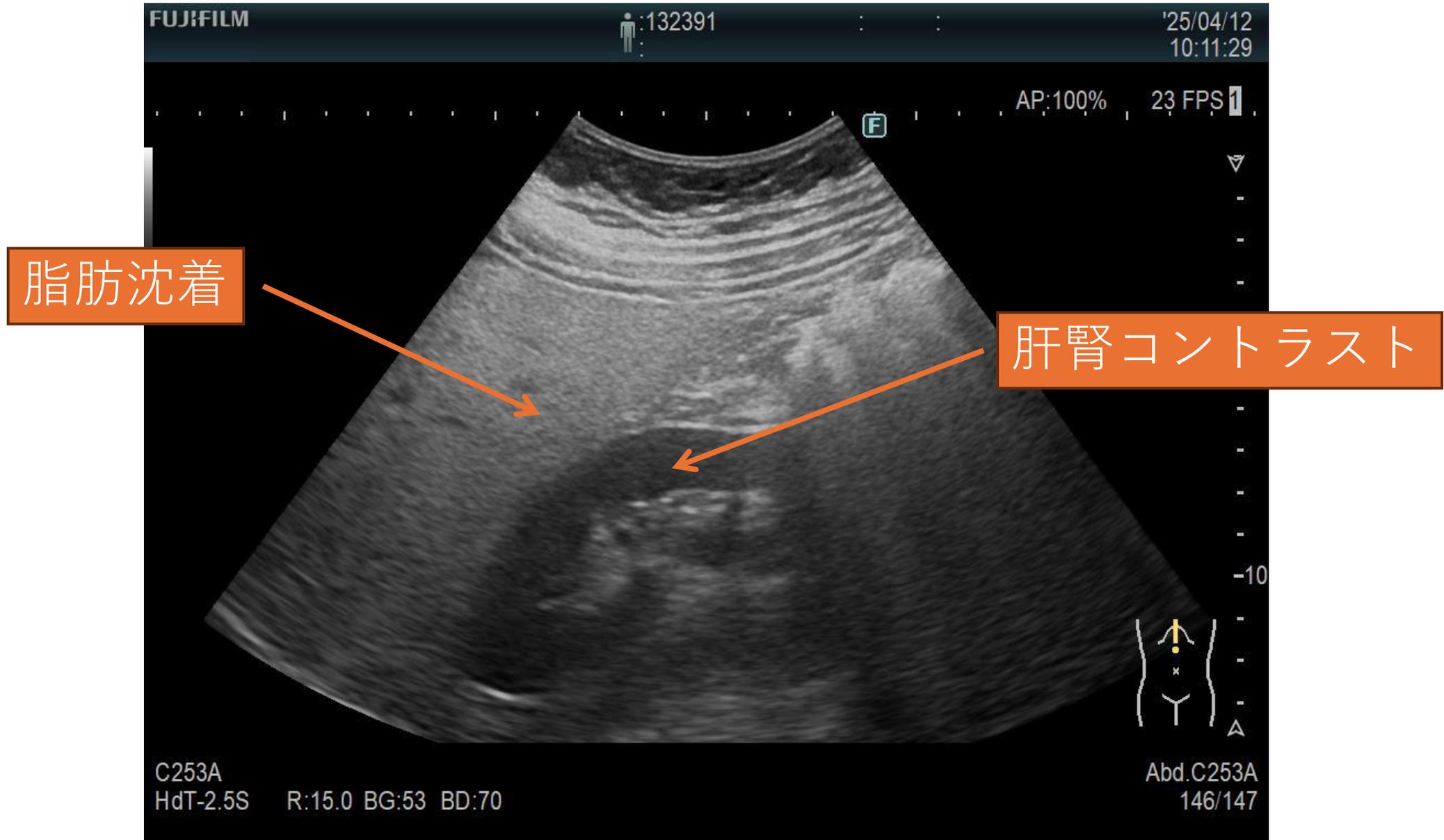


# エコー検査；脂肪肝（中等度）

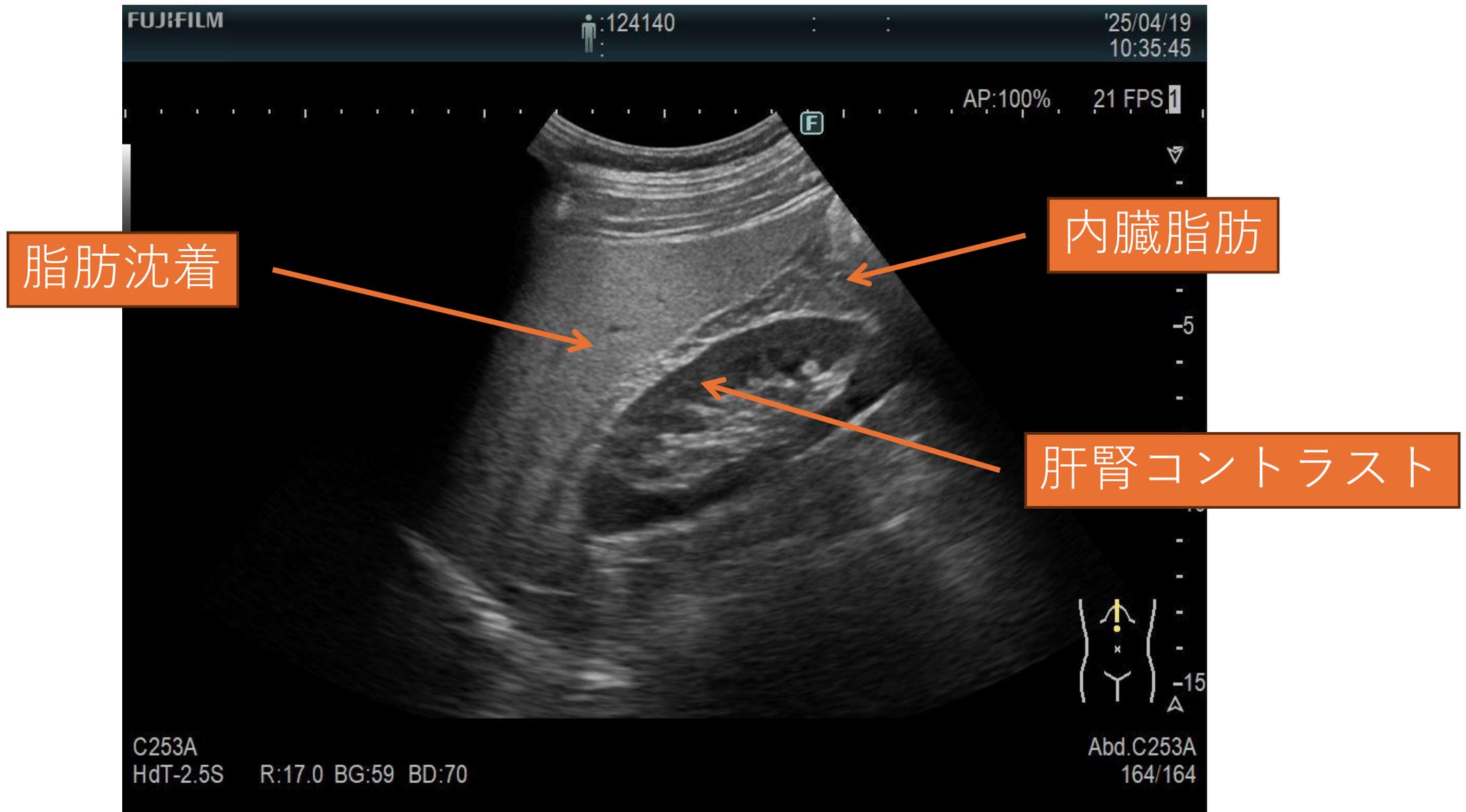
ムラ状の脂肪沈着



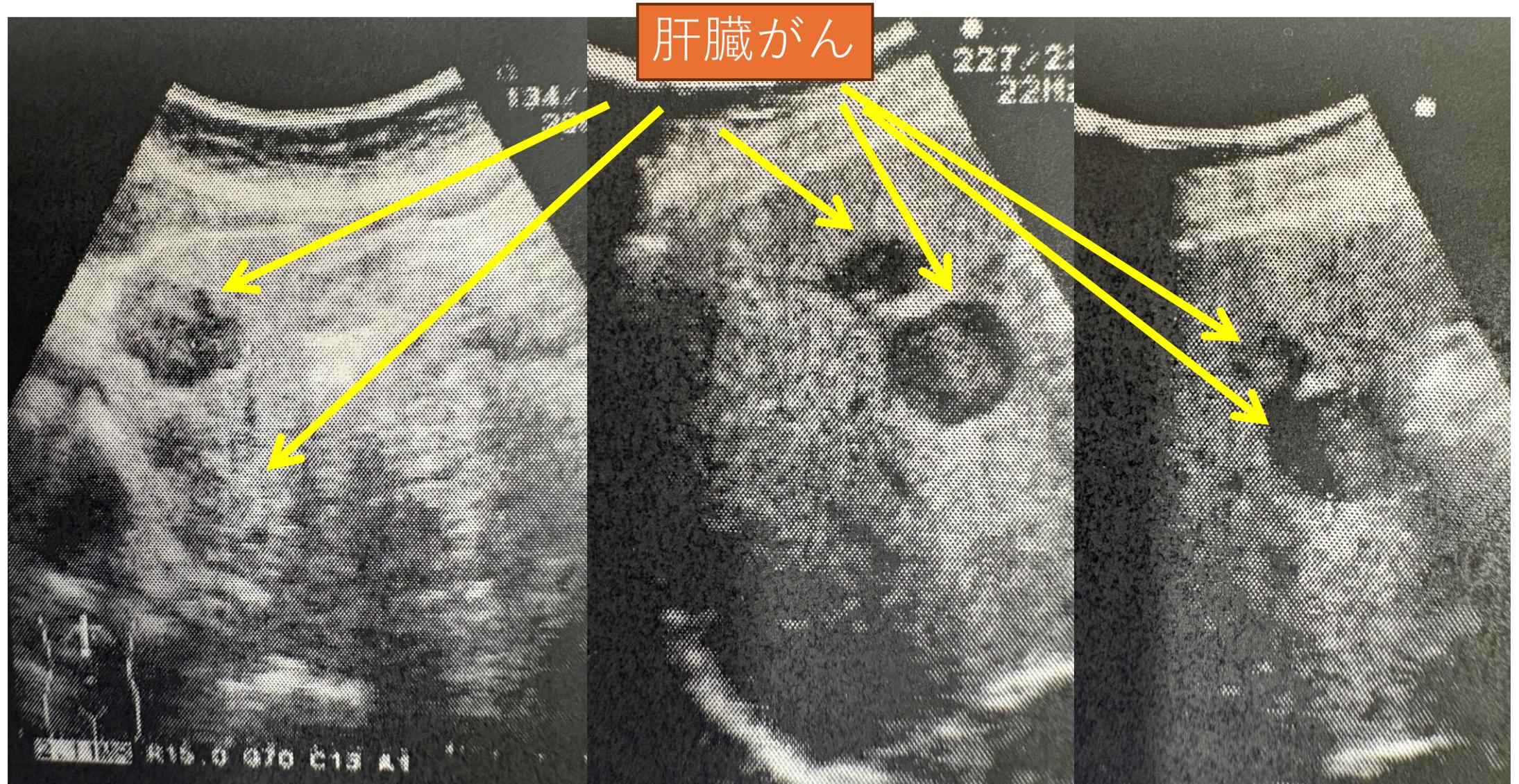
# エコー検査；脂肪肝（重症）



# エコー検査；脂肪肝（重症） 内臓脂肪



# 肝臓がん（多発性）



# 脂肪肝の治療

- 禁酒
- 肥満の改善    ダイエット（食事と運動）
- 生活習慣病（高脂血症、糖尿病、痛風など）の改善  
（内服薬治療など）

ご清聴ありがとうございました。

次回の光が丘健康フェアは、  
痛風、高尿酸血症のお話を  
予定しています。



光が丘6丁目 バラ園