

あじさいだより

2011年

10月

<http://www.pharma-care.co.jp>

発行責任 あじさい薬局
あじさいだより編集委員会

今回は脂肪肝、非アルコール性脂肪性肝炎について説明します。

脂肪肝とは

脂肪肝とは、肝臓に脂肪が蓄積した状態を指します。肝臓は吸収された栄養分などから中性脂肪を作って、その一部を細胞内に蓄えているため、健康な肝臓でも多少の脂肪を含んでいますが、様々な原因によって処理しきれなくなった脂肪が過度に肝細胞内に蓄積されると脂肪肝になります。ガチョウや鴨の肝臓を強制肥育によって肥大化させた高級食材「フォアグラ」に見られる「白肝」も実は脂肪肝です。脂肪肝は肝炎から肝硬変、肝細胞癌へと進展することがあるため、肝機能を検査して常に確認しておくことが大切です。

原因と診断

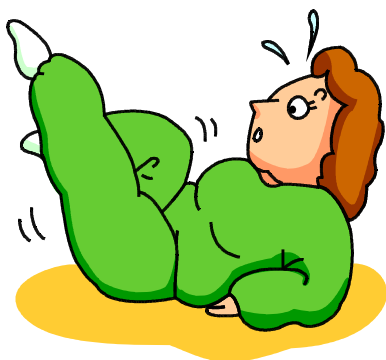
要因としてはアルコールによるものと、アルコールが関係してないものがあります。症状はほとんどありませんが、症状が進行すると倦怠感がでることがあります。

診断は血液検査や腹部超音波検査（エコー検査）で肝臓が白くなったり、腫れたりすることでわかります。



治療

治療はアルコールによるものであれば基本的に禁酒、アルコールが関係してないものであれば、ダイエット等の食生活改善が基本となります。



非アルコール性脂肪性肝炎とは？

発生原因にアルコールが含まれないけれども、アルコール性肝障害に類似した進展をします。日本では100万人以上いるといわれています。発生に至る機序はまだはっきりとはわかっていませんが、脂肪肝に加え、肝臓に何らかのストレスがかかることによって発生するのではないかと考えられています。近年メタボリックシンドロームの増加により、非アルコール性脂肪性肝炎への注目も高まっています。

主な治療法とは？

(1) 食生活の見直し (カロリー制限 = 25-35kcal/kg・日 (体重60kgの人だと1日1500~2100kcal) 脂肪制限 = 総カロリーの20%以下にする)

(2) 運動不足を解消

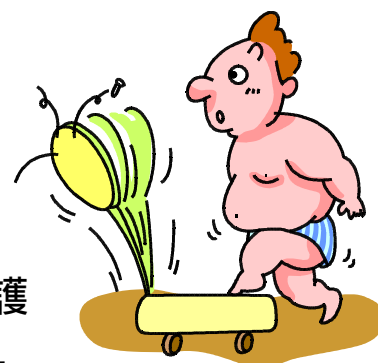
(3) 体重減少を図ること

に加え、非アルコール性脂肪性肝炎と確定診断がついた場合は、肝硬変に進行させないために、

薬物療法が必要です。薬物療法として、肝臓を保護

する薬 (ウルソなど) 肝臓へのストレスを減らす

抗酸化薬 (バナール、アンサチュールなど) などを用います。



~ サプリメント紹介 今回はL-カルニチン ~

L-カルニチンとは、肝臓内で合成されるアミノ酸の一種で骨格筋や心筋などの細胞内に存在しています。体内で脂質を燃焼してエネルギーを作り出す時に脂肪酸を運ぶ役割があることから脂肪燃焼を促進したり、抗酸化作用があるとされています。20歳くらいをピークに肝臓内での合成能力は低下していき、体内のL-カルニチンは加齢とともに減少していきます。L-カルニチンの1日の上限摂取量は1000mg以内となっています。ラム肉や牛肉などの赤身に多く含まれていると言われています。