

# 肥満と脂肪肝

## 脂肪肝とは？

脂肪肝は、糖分や脂肪のとり過ぎ、アルコールの飲み過ぎなどによって、肝臓に脂肪（主に中性脂肪）がたまった状態をいいます。脂肪肝は成人病を警告する黄信号です。しかし、早期に発見して原因を取り除けば、殆どが健康な肝臓にもどります。

## 脂肪肝の症状

脂肪肝には特有の症状がありません。無症状のことも多く、つい見落とされがちです。また、外見上からもあまり目立たない人もあり、「かくれ肥満」などといわれています。



症状がある場合は……

- 食欲不振
- 疲労感
- 上腹部の重圧感
- 吐き気 など

## なぜ肝臓に脂肪がたまるの？

パン、ご飯、菓子などの糖分（ブドウ糖）は肝臓でグリコーゲン（エネルギーの基）として貯蔵されます。



脂肪酸

ブドウ糖  
(グリコーゲン)

中性脂肪

リポたん白

糖質をとり過ぎると中性脂肪となり、たんぱく質と結びつきリポたん白となって体内に流れていきますが、多いと肝臓にたまり、脂肪肝になってしまいます。

## 脂肪肝になる主な原因

- アルコールの飲み過ぎ
- 脂肪や糖分のとり過ぎ → (肥満) → 脂肪肝
- 糖尿病

## 脂肪肝になると

肝臓は人間のからだの中で最大の臓器であり、重要な働きをしています。

脂肪肝になると肝臓の血流が悪くなり、中性脂肪が増えたり、アルコールの分解が十分に行われなくなったりします。アルコール性脂肪肝はアルコールをやめなければ、肝炎や肝硬変へとすすむ可能性もあります。



正常な肝臓  
赤褐色の非常にきれいな色をしていて表面はなめらか



脂肪肝  
脂肪が多くなり、色も黄色く変わって、表面が凸凹になる

肥満による脂肪肝

いろいろな成人病

アルコール性脂肪肝

肝炎

肝線維症

肝硬変

## 早くみつけて治そう

脂肪肝の初期段階であれば、食生活の改善や禁酒などの注意によって、元の健康な肝臓にもどります。早くみつけて治しましょう。しかし基本は、日常生活に注意して脂肪肝にならないようにすることです。



■メモ