



# ひびこれこうじつ 日々是好日 3月号

発行/ ミチヒロ胃腸内科クリニック 〒010-0041 秋田市広面字鍋沼 93-1

☎018-893-6655 ホームページ <http://www.michihiro-clinic.com>



## アルコールと肝臓のお話

検診で脂肪肝を指摘された方は、結構いるのではないのでしょうか？  
脂肪肝は肝細胞へ過剰な脂肪が沈着している状態で、その原因はアルコール、肥満、糖尿病、脂質異常ですが、診断には肝機能異常だけでは、判別できないためエコー検査が必要になります。

脂肪肝は大きく、アルコール性と非アルコール性に分けられます。  
アルコール性の場合、アルコール性脂肪肝→アルコール性肝炎→アルコール性肝硬変へと進行します。一方、非アルコール性脂肪肝は脂肪肝のまま継続する良性のものと考えられていましたが、10%以下ですが肝硬変、肝細胞癌に移行することがわかってきました。

ほとんどの場合、肥満や、アルコール、糖尿病、脂質異常が原因になっていますので、対策はアルコールを控えて、ダイエット、運動することが大事になります。また肝臓の機能が低下しますと、ビタミン不足にもなりやすくなりますので、果物を積極的に取るようにしてください。しかしながら昨今、アルコール消費量が減り、アルコール性肝硬変や、食道静脈瘤破裂などお目にかかることが少なくなりましたし、アルコール依存の方もあまり見るのがなくなったように思います。なんでも、ほどほど適量が大事ですのでお気を付けいただきたいと思います。

