医療最前線

誰でもなりうる肝疾患①

医師　北本 幹也

■肝臓について

皆さんが「肝臓」という言葉を耳にする機会は多いと思います。お酒を飲み過ぎたら肝臓に良くないから「休肝日」が必要だとか、健康診断で「脂肪肝」と言われたとか。

肝臓は人間の体にとって重要な臓器です。その特徴として、代謝（各種栄養素の分解・合成）、解毒（アルコールや薬物など体に毒となるものの中和・排出）、胆汁生成（消化液である胆汁を生成）などの役割を持ち、少し切り取られても元の大きさに戻るくらい再生能力が高いです。病気になっても症状が出にくいことから「沈黙の臓器」とも呼ばれます。

今回はそんな肝臓の疾患について、肝臓の専門医の立場から説明していきたいと思います。

■なぜ肝組織に線維化が起きるか

肝臓の炎症が6カ月以上持続する状態を慢性肝炎といいます。その一般的な原因としては、B型およびC型肝炎ウイルス、脂肪肝、アルコール性肝疾患、物質が脳に達することで発生する脳機能の低下）などの症状、合併症が現れます。また、線維化が進行すると元通りにはならないと考えられています。

■脂肪肝とNASH

慢性肝炎の原因の一つである脂肪肝（肝臓に過剰な脂肪が蓄積された状態）は、他の原因とは異なり、生活習慣病に起因する誰にでも起こりうる病状です。

私が研修医だった約40年前には、「脂肪肝についてウイルス肝炎の陰性を確認したら、超音波検査でその所見があっても特に心配することはない」と説明して良いと上級医から指導されていました。しかし現在では、非アルコール性脂肪性肝炎（NASH：nonalcoholic steatohepatitis）という概念があり、アルコールの影響が極めて少なくても脂肪肝から肝線維化が進行し肝硬変に至る可能性が示されています。

NASHはまず欧米で指摘され、2000年以降、本邦にも存在することが明らかになっており、生活習慣病に起因するメタボリックな要因を有していることが多いと知られています。

■メタボリックドミノ

少し話が変わりますが、皆さんは「メタボリックドミノ」という言葉を聞いたことがあるでしょうか？生活習慣病がドミノ倒しのように一気に進み、最後は命を奪うさまざまな病態を引き起こす恐ろしい状態のことをこのように呼びます【図1】。

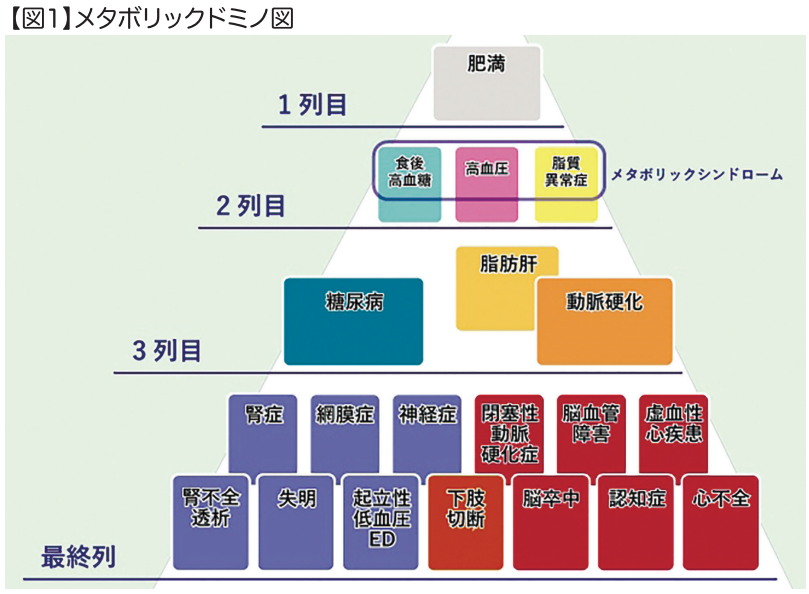
メタボリックドミノの1枚目のドミノは、肥満・過体重、特に内臓脂肪型肥満です。BMI（肥満度の判定に用いられる体格指数【図2】）でいうと25以上が当てはまるとされています。

BMI25以上の肥満・過体重になり、メタボリックシンドローム（内臓脂肪型肥満に高血圧、高血糖、脂質異常症（高脂血）のうち2つ以上当てはまる状態【図3】）などの危険因子を伴うようになれば、2列目のドミノに進行します。さらに糖尿病、脂肪肝、動脈硬化症に進行し、3列目のドミノになります。最終列のドミノでは、心不全、脳卒中、認知症、失明、腎不全などの致命的な合併症を伴うようになっていきます。

2列目に進んでしまうと、ドミノ倒しのように悪い事象の連鎖を止めることは難しくなります。従ってこの病状悪化の連鎖を食い止めるためには、1枚目のドミノである肥満・過体重の段階で、食生活の偏り、運動不足といった生活習慣の揺らぎを改めるべきと考えられています。

〈梶川病院（広島市西区天満町）医師　北本幹也〉

【図1】メタボリックドミノ図



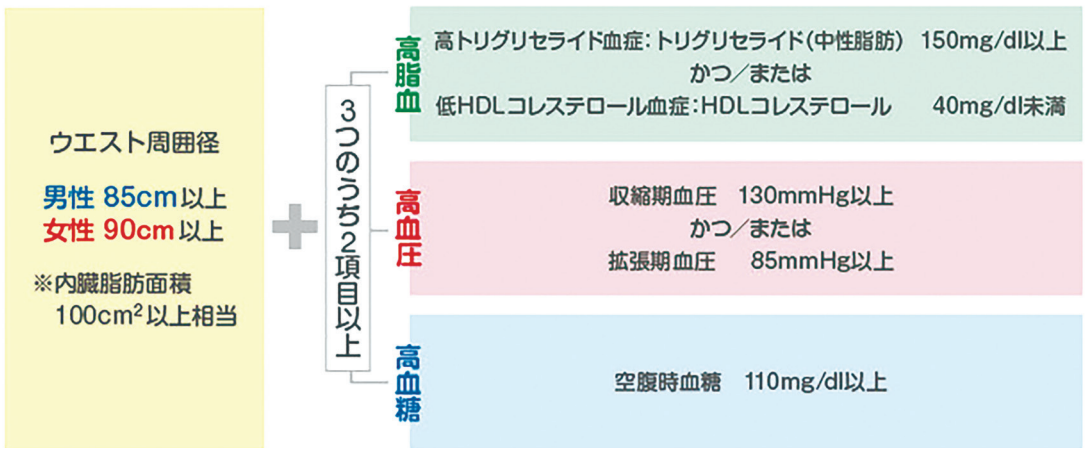
【図2】BMI計算式

BMI＝体重(kg)÷(身長(m)×身長(m))

例）身長155cm　体重50kg　の場合

体重50kg ÷ (身長1.55m × 身長1.55m) と計算する

【図3】メタボリックシンドロームの診断基準



出典：厚生労働省e-ヘルスネット（https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/metabolic/m-01-003.html）