



MEDICAL OFFICE

医療の最前線からのワンポイントアドバイス

薬学部 教授

齋藤英胤 さいとうひでつぐ

イエローカード(脂肪肝)をもらったらすぐ注意を！

日本は超高齢社会に最も早く突入した国と言われています。細胞は、生きていくうちにさまざまな刺激を受けて少しずつ老化をきたし、遺伝子にも少しずつ傷がついていくと考えられます。そのため人が長寿を達成すればするほど細胞ががん化する確率も高くなり、今年発表されたがん統計(国立がん研究センター)によれば、生涯でがんに罹患する確率は男性62%(2人に1人)、女性47%(2人に1人)となっています。もはや、がんは珍しくない病気になりました。がんにかかっても、生涯にがんて死亡する確率は男性25%(4人に1人)、女性15%(7人に1人)とされています。一方、がんの種類により生存率は大きく異なり、がんの中でもお腹の中にできるがん、膵臓がん(以下、10年相対生存率を示す/男4・6%、女4・8%)、胆道がん(男

18・5%、女15・5%)、肝臓がん(男9・6%、女9・1%)は、生存率が最も低い病気で、かかりたくないがんと言えます。肝臓がんは、これまで肝炎ウイルス感染や飲酒が原因とされてきました。ところが肝炎ウイルスの治療薬が進歩してウイルスによる発がんが減ってきた代わりに、脂肪肝をベースに生ずる肝臓がんが増えてきています。飲酒が過ぎたり、必要以上に栄養を摂りすぎると、一つ一つの肝細胞に脂肪滴が溜まり脂肪肝になります。現在、検診で超音波検査をすると、全国的に3割の方が脂肪肝と診断されています。脂肪肝の状態にさらに栄養過多、運動不足が継続すると、脂肪肝に炎症が加わり脂肪性肝炎となります。これをNASH(non-alcoholic steatohepatitis)と呼んでいます。NASHが継続すると、その約1割に肝硬変、肝臓がんへの道が

開けてしまいます。さらに、NASHはメタボリック症候群の始まりと考えられています。メタボリック症候群は、内臓脂肪が蓄積することによって高血圧、糖尿病、心筋梗塞や脳梗塞などの原因となる疾患群ですので、放っておくと高齢になってから苦しむ(身体・精神的にも金銭的にも)ことになります。その意味からも、検診で脂肪肝と診断されたら、食事の見直し、運動の推進を行うことが将来の疾病リスクを減らすこととなります。健康のために不味い食事をするのは勧めませんが、パランスのとれた美味しい食事を適度に召し上がることが(お酒も然り)、歳をとっても元気でいる源になります。検診で指摘されたイエローカードは無視をせず、将来レッドカードをもらわないように気をつけましょう。