

# 「非アルコール性脂肪肝 (NAFL)」を ご存じですか？

北海道肝炎医療コーディネーター/管理栄養士  
南本通調剤薬局所属 栗岡美紅



## 脂肪肝＝お酒が原因と思いませんか？

私はお酒飲まないから肝臓は大丈夫

そう思っている方は要注意！！

実は脂肪肝の原因はアルコールだけではありません。

近年アルコールを原因としない『**非アルコール性脂肪肝 (NAFL)**』が増加傾向にあります。

**非アルコール性脂肪肝 (NAFL)** は、人間ドックを受ける人の中の **3人に1人** が罹患していることから推定で1000万-2000万人の潜在患者がいると言われています。



## 原因は？

非アルコール性脂肪肝の原因は**肥満**、**食べ過ぎ**、**運動不足**などの**生活習慣**です。

非アルコール性脂肪肝になると、肝硬変・肝がんのリスクが上がるだけでなく、心血管疾患が2倍になるなど、肝臓以外にも影響を与えるという研究結果もあります。

放っておくと、**脂肪肝**→**肝炎**→**肝硬変**→**肝がん**と進行します。

肝臓は「沈黙の臓器」とも呼ばれ、脂肪肝や肝炎になってもほとんど自覚症状がありません。



## 治療法は？

現時点では非アルコール性脂肪肝そのものへの**治療薬は存在しません**。

そのため治療は食事、運動による減量が主となります。

1日5分・10分でも体を動かすこと、そしてバランスの良い食事を心がけることが最も大切となります。

お悩みの際はいつでもご相談くださいね。

参考：肝炎情報センター

本通調剤薬局グループホームページでは管理栄養士による健康サポートレッスンを定期的に更新しております。

疾患別レシピも掲載していますのでぜひご覧ください！



ご相談等ありましたらお気軽にお声がけください

健康サポート薬局（えるむ薬局・富丘調剤薬局・南本通調剤薬局）