



## 『 脂肪肝は内臓脂肪や異所性脂肪のバロメーター 』

---

最近、皮下脂肪と内臓脂肪のほかに、異所性脂肪が話題になっています。

よく内臓脂肪が悪玉といわれますが、ひょっとすると、異所性脂肪は内臓脂肪より質が悪いかもしれません。

異所性脂肪は、本来あるべきでないところに蓄積した脂肪で、その臓器にきわめて悪い影響を及ぼします。

例えば、心筋梗塞の患者さんの心臓には異所性脂肪がへばりついているようです。

血液検査でわかるASTやALTの値の上昇は、肝臓が壊れていることを示しますので、そのような脂肪肝は特に注意しなくてはなりません。

また、心臓についた脂肪は見ることはできませんが、肝臓についた脂肪は超音波検査で見ることができます。

超音波検査や血液検査で脂肪肝を指摘されたときは、内臓脂肪や異所性脂肪の蓄積が始まっていることを意味しますので、生活習慣の改善などメタボ対策につとめる必要があります。



厚生連生活習慣病センター

副所長

今村也寸志