

健診で脂肪肝・肝機能異常と言われたら

肝臓に脂肪がたまる「脂肪肝」は、いまは「MASLD（代謝機能障害関連脂肪性肝疾患）」と呼ばれます。肥満・糖尿病・高血圧・脂質異常と深く関係し、放っておくと肝硬変や肝がんにつながる可能性があります。体重を減らすことで改善が期待できます。

新しい名前と、その意味

2024年に日本消化器病学会と日本肝臓学会が、脂肪肝の病名を「MASLD（代謝機能障害関連脂肪性肝疾患）」と改めました。肥満（BMI 23 以上か、おなか回りが大きい）、血糖が高い、血圧が高い（130/85 以上か降圧薬を飲んでいる）、中性脂肪が高い、HDL コレステロールが低い、のどれかがある脂肪肝が、これにあたります。お酒の量が多い方の脂肪肝は「MetALD」として区別します。

放っておくとどうなるか

肝臓は「沈黙の臓器」で、進むまで症状が出にくい臓器です。脂肪肝から炎症（脂肪肝炎）が起こり、肝臓が硬くなる「線維化」が進むと肝硬変になり、肝がんがでやすくなります。近年、脂肪肝から肝硬変や肝がんに至る方が増えています。健診の ALT が 30 を超えていたら、かかりつけ医を受診することを日本肝臓学会が勧めています。

できること

- ・ 体重を減らす。食事の量を見直し、速歩きなどの有酸素運動を続けることが基本です
- ・ 糖尿病、高血圧、脂質異常があれば、その治療をきちんと続けることが肝臓にも役立ちます
- ・ お酒は控えめに。純アルコールで1日 20～30 g（日本酒1合、ビール中びん1本ほど）まで

受診で調べること

血液検査（AST、ALT、γGTP、血小板など）と腹部の超音波検査で、脂肪のたまり具合を確かめます。線維化の進み具合は、年齢と血液検査（AST、ALT、血小板）から計算する指標（FIB-4 index）などで見当をつけ、必要なら専門の検査に進みます。

こんなときは相談してください

- ・ ALT が 30 を超えている、体重が増え続けている、糖尿病や高血圧がある、といった方は、早めにご相談ください
- ・ 疲れやすい、足がむくむ、おなかが張る、皮膚や目が黄色い、といった症状は進んだ肝臓病のサインです。すぐに受診してください

この紙は、担当医の説明を補うものです。診断や治療の指示ではありません。気になることは担当医にご相談ください。

出典: 日本消化器病学会・日本肝臓学会「MASLD 診療ガイドライン2026（改訂第3版）」

<https://www.jsge.or.jp/committees/guideline/guideline/masld.html>／日本肝臓学会「脂肪性肝疾患の診断基準に関して」（2026年2月）

<https://www.jsh.or.jp/medical/news/archive.php?id=1253&type=news-info>／日本肝臓学会「奈良宣言2023」一般の方向け

https://www.jsh.or.jp/medical/nara_sengen/ippan.html／日本肝臓学会 冊子「肝臓病の理解のために」（2020年）

https://www.jsh.or.jp/lib/files/citizens/booklet/understanding_liver_disease.pdf

作成: マナビア（MANNAVIA、現役内科医）／最終確認: 2026/09/15／製薬会社の資金は受けていません／mannavia.com/leaflets/fatty-liver-masld