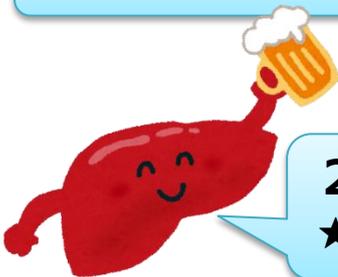


# 肝機能について

みなさんの肝臓は元気でしょうか？ 健康診断の結果で肝機能異常を指摘された方は要注意です。肝臓には解毒や代謝に関わる多くの仕事があり、代わりの利かない臓器です。また、肝臓は我慢強く、肝細胞の大部分が壊れてしまうまで自覚症状が現れにくい「沈黙の臓器」と言われています。症状が出る前に、肝臓のメンテナンスを行うことが重要です。

## 肝臓病の原因

### 1. B型肝炎・C型肝炎などの肝炎ウイルス



### 2. アルコール性肝炎 ★お酒の飲みすぎ

1～3の他には薬物性肝障害や、免疫異常、代謝異常などが考えられます。肝炎を放置すると、肝硬変・肝がん



### 3. メタボリック症候群

→脂肪肝

→肥満・糖尿病・高血圧などの生活習慣病による、非アルコール性脂肪性肝炎

上記要因

健康な肝臓

肝炎

肝硬変

肝がん



## 健診結果を見てみましょう

### ①ALT (GPT)、AST (GOT)

→現在の肝臓の炎症の程度が分かります。

★肝臓が炎症し、肝細胞が壊れると数値が高くなります

### ②γGTP

多く飲酒をする方は数値が高くなります。アルコールのマーカーとされています。胆道系の異常でも高値を示します。

### ③総蛋白・アルブミン

栄養状態、肝臓病や腎臓病などがわかります。

肝硬変などで肝臓の働きが低下すると低値になります

ここでは、代表的な項目をご紹介します！！



★ウイルス性肝炎（B型肝炎・C型肝炎）は日本における肝炎の主な原因で、日本人の40人に1人が感染していると言われています。  
また、肝硬変の原因の3/4を占めています。

★まず、**肝臓が再検査となった場合は必ず医療機関を受診してください。**

なぜ再検査となったのか、原因を把握することが重要です。

## 肝機能に良い生活習慣

### ① 1番は「バランスの良い食事」です。

#### 1日3食

腹八分目を心掛けて

朝昼晩なるべく同じ位の量

を食べるようにしましょう。

◎野菜などの副菜は1日5～6皿意識的に！

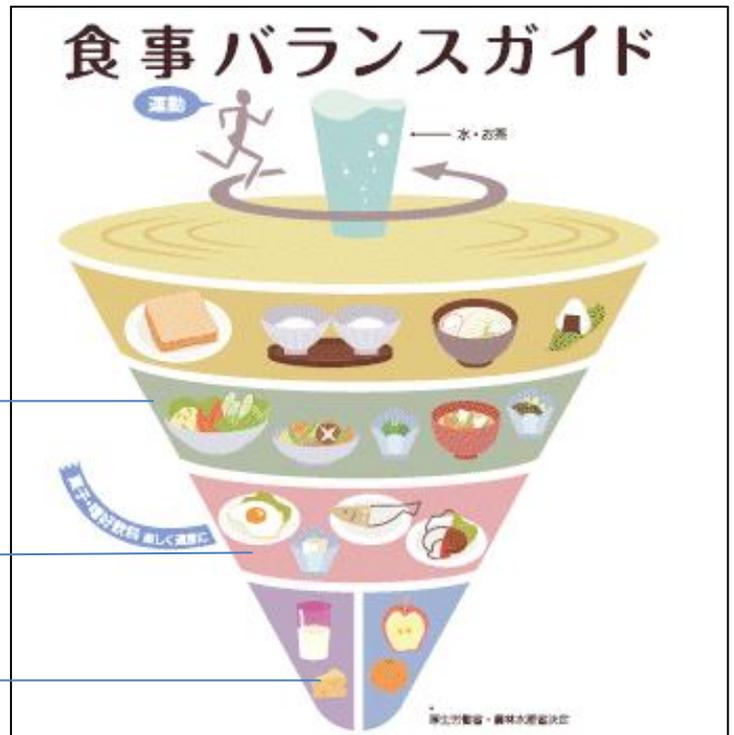
◎肉・魚・大豆など、脂質のとりすぎに注意して1日3皿程度食べましょう。

◎カルシウムが含まれる乳製品

牛乳ならコップ1杯/日を目安に。

◎ビタミンC・カリウムの供給源である

果物は毎日、適量欠かさず。みかんなら1日2個程度。



### ② アルコールは適量を。

アルコールは肝臓にとっては毒です。

飲まないのが良いですが、飲む場合は

週に2回は休肝日を設けましょう。

#### 【お酒の適量はどのくらい？】

純アルコールにして、1日平均20g程度。

最近増えているストロング缶では、

350ml缶でも適量を超えてしまうので

注意が必要です。

### ③ 脂肪肝に注意

脂肪が肝臓全体の30%以上の割合を占めるようになった状態が脂肪肝。

最近、脂肪肝の人が増えてきています。

バランスの良い食事に加え、運動が効果的です。

甘い物の食べ過ぎや急激なダイエットも脂肪肝の原因となります。



ビール



中瓶1本(500ml)

ワイン



1/4本(約180ml)

焼酎



0.6合(約110ml)

日本酒



1合(180ml)

缶チューハイ



1.5缶(約520ml)

ウイスキー



ダブル1杯(60ml)