

肝機能について

肝臓の病気を発症すると、肝臓に炎症が起こり、肝臓の働きが低下します。しかし、**肝臓には痛みを感じる神経がないため、多くの場合、病気がかなり進行しないと症状が現れません。**

肝臓の病気を早期に発見するためには、定期的に健康診断を受け、血液の肝機能検査で自分の肝臓の状態を把握することが大切です。

肝臓の働き



肝臓は、重要な働きをいくつも担っているため、体の中の『化学工場』とも呼ばれています。肝臓の主な働きには次のようなものがあります。

- ① **解毒する**・・・アルコールやアンモニアなどの身体に有害な物質や老廃物を、無害な物質や水に溶けやすい形にして、尿中などに排出させます。
- ② **栄養素の加工や貯蔵をする**・・・体のエネルギー源となるブドウ糖を、体内に貯蔵できる形（グリコーゲン）に加工して貯蔵します。体内でエネルギーが必要になると、グリコーゲンを再びブドウ糖に変換し、血液中に戻します。
- ③ **消化を助ける**・・・脂肪の消化や吸収を助ける胆汁を作ります。
- ④ **体温の調節をする**・・・必要に応じて、肝臓内に大量の血液を循環させ、血液量を調節することによって体温を維持します。

肝機能の血液検査の結果の見方

健康診断で受けられる肝機能検査には、**AST**、**ALT**、**γ-GTP**の3項目があり、血液検査で調べます。いずれも肝臓の細胞が壊れると、これらの酵素が血液中に流れ出るため、数値が高くなります。

検査の結果、1つでも基準値より高い値があると、「肝機能異常」と診断されます。

〈肝機能検査の項目〉

	基準値	経過に注意	再検査が必要	受診が必要
AST(GOT) ALT(GPT)	30以下	31～50	51～99	100以上
γ-GT (γ-GTP)	50以下	51～100	101以上	

単位 (IU/l)

生活習慣改善のポイント

肝臓の働きは、日頃の生活習慣に左右されやすく、肝機能異常を予防するためには、食べ過ぎに注意し肥満を防ぎ、バランスの良い食事をとりましょう。さらにアルコール飲料を適量にし、そして適度の運動を行うことが基本となります。

腹八分目が大切です

食べた物の多くがエネルギーとして消費され、肝臓に脂肪がたまりにくくなります。

甘いものは控える

甘いものをとり過ぎると体に脂肪がつきやすくなります。飲み物は水、緑茶、麦茶など無糖のものを選ぶようにしましょう。

夜の食事は控えめに

1日3食を守り、特に朝はしっかり食べる。夜に食事を多くとると、エネルギーを消費しきれず、肝臓に脂肪がたまりやすくなります。夕食は控えめにし、夜食はとらないようにしましょう。

アルコール飲料の適量とは

男性においては、1日酒（15%）1合未満、ビール（5%）500ml、ウィスキー（40%）60mlです。女性の場合は、男性の約半分量になりますのでご注意ください。

有酸素運動を日常生活に取り入れる

ウォーキングや自転車こぎなどのほか、普段から意識して「速歩き」をするなど、日常生活のなかに運動の習慣を取り入れるようにしましょう。



健康診断で「**再検査・二次検査が必要**」と判定された方は、自己判断で放置せず、**再度必ず検査を受けること**をおすすめします。当会の再検査・二次検査の予約窓口：健康づくり推進部 医事課
TEL025-370-1945 ※ホームページからネット予約もできます。（<https://www.niwell.or.jp/>）

参考：NHKテキストぎょうの健康 2019年11月号（健康づくり推進部 関口 郷子 2019.12）