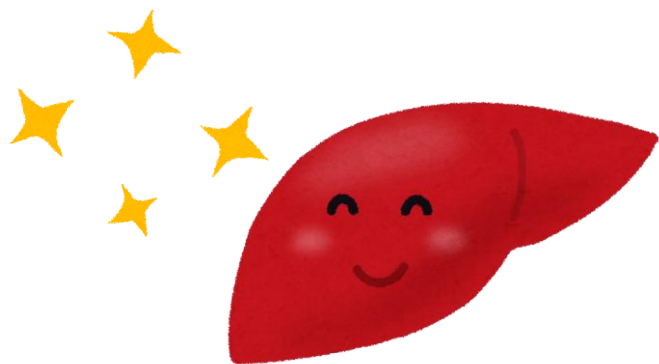


肝機能

肝臓の働き

肝臓には主に3つの働きがあります。

- ①**代謝**…食べ物からとった糖・たんぱく質・脂肪を体内で使える形に変えて貯蔵し、必要なときにエネルギーのもととして供給します。
- ②**解毒**…アルコールや薬、老廃物などの有害な物質を分解し、からだに影響をおよぼさないように無毒化します。
- ③**胆汁の生成・分泌**…肝臓でつくられた老廃物を流す「胆汁」を生成・分泌します。
胆汁は、脂肪の消化吸収を助ける消化液でもあります。



血液検査の見方

検査項目	基準値	保健指導判定値	受診勧奨判定値	検査でわかること
AST(GOT) (U/L)	30以下	31~50	51以上	心臓や筋肉、肝臓に多く含まれ、これらに障害があると数値が上昇する
ALT(GPT) (U/L)	30以下	31~50	51以上	肝臓に多く含まれ、障害があると数値が上昇する
γ -GTP (U/L)	50以下	51~100	101以上	肝臓に多く含まれ、障害があると数値が上昇する 特にアルコールの影響を受けやすい



生活習慣の改善を

医療機関に受診を



疑われる病気

- ・ 脂肪肝
- ・ 慢性/急性肝炎
- ・ 肝硬変
- ・ 肝がん
- ・ アルコール性肝障害 etc.

悪化の原因

- ・ 食べすぎ
- ・ 運動不足
- ・ 過度の飲酒
- ・ 低栄養
- ・ 喫煙
- ・ 過度のストレス
- ・ 長期の薬の服用
- ・ 肝炎ウイルス
- etc.



肝機能低下の予防・解消のために

- ・ 食事…エネルギーを取りすぎない、バランスよく食べる、3食規則正しく食べる
- ・ 運動…今より10分多く体を動かす、運動する機会を作る
- ・ 飲酒…適量を守る(1合/日まで)、休肝日を作る
- ・ 肝炎ウイルス検査を受ける



肝臓は、状態がかなり悪化するまで自覚症状がほとんどなく「沈黙の臓器」と呼ばれます。進行すると最悪の場合、死に至ります。血液検査で基準値を逸脱している場合は必ず精査しましょう。異常がなくても、生活習慣の見直し・改善を！