

肝臓が心配！

	判定のめやす		
	軽度異常	要経過観察	要治療・精査
AST	31 U/L以上	36 U/L以上	51 U/L以上
ALT	31 U/L以上	41 U/L以上	51 U/L以上
γ-GT	51 U/L以上	81 U/L以上	101 U/L以上

肝臓は、体内に入ってきた栄養を使いやすいように作り変えたり(代謝)、不要なものを処理したり(解毒)、消化を助ける胆汁を分泌したり、体の中の重要な化学工場のような働きをしています。ところが、『沈黙の臓器』と言われるように、肝機能が低下していても、なかなか自覚症状としては表れません。

健康診断で異常値は、肝臓からの **SOS** です。見逃さないようにしましょう。

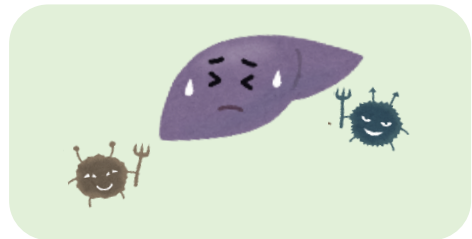


ウイルス感染と生活習慣が2大原因！

ウイルス感染

以前は、日本人の肝臓病のほとんどは、**B型・C型肝炎ウイルスが原因**でした。これは、感染者の体液や血液に触れることから感染します。

感染に気づかず慢性化させてしまう場合がありますので、注意が必要です。



生活習慣

最近増えているのは、**お酒が原因のアルコール性脂肪肝と非アルコール性脂肪肝(NASH)の2つの脂肪肝**です。

アルコール性の肝炎の場合、多量飲酒が原因であり、そこから肝炎をおこし、肝硬変になることもあります。また、飲酒習慣のない非アルコール性脂肪肝(NASH)は、肥満や過食、運動不足が原因になります。そこから肝硬変、肝臓がんに進行するものもあり、こちらも注意が必要です。



肝機能改善 虎の巻

- お酒は適量、週に2日は休肝日を作る

純アルコール量で1日20g、ビールなら500ml、焼酎なら100mlが目安です。(p7:メタボ参照)



- 良質なたんぱく質を摂る

肝臓の回復には青背の魚や脂肪の少ない肉、大豆製品など質の良いタンパク質を摂りましょう！



- 体重のコントロールをする

肥満を改善することが、脂肪肝の改善に繋がります！(p7:メタボ参照)



- 体をこまめに動かす

肝臓の脂肪や内臓脂肪を減らすには、身体をこまめに動かすことが大事です。(p7:メタボ参照)