

肝機能検査で

健康状態をチェック！

肝臓は「沈黙の臓器」といわれるように、自覚症状が出るまでには時間がかかり、それが出たときには病気がかなり進行している状態です。そのため、定期健康診断の肝機能検査で数値を常に把握しておくことが、きわめて重要になります。

正常値を超えた検査項目があれば「要精検」

肝機能を調べる検査は数多くありますが、健康診断でスクリーニング（一次検査）に有用な項目はおもに下の3つです。肝細胞では、無数の酵素が代謝の働きを担っていて、肝細胞がダメージを受けるとその酵素が血液中に流れ出します。そのため、血液酵素の量が肝機能を測る指標となるわけです。それぞれ下の数値が正常値のめやすですが、医療機関によって検査法が異なるため、正常値の範囲にも差があります。労働基準法による定期健康診断では、肝機能検査でなんらかの所見があった人は平成11年には13・8%でしたが、平成21年には15・5%となっています。「要精検」といわれたらなんとしても時間をとり、早く精検を受けること。と同時に、食事やアルコールを中心に、生活習慣を一刻も早く見直ししましょう。

●肝機能 スクリーニング項目と正常値のめやす

検査の表記	意味するもの	正常値のめやす
GOT (AST)	トランスアミナーゼ (アミノ酸の代謝に働く酵素)	8~38U/ℓ 8~40カメルン単位
GPT (ALT)		4~43U/ℓ 8~33カメルン単位
γ-GTP	ガンマ-グルタミル トランスヘプチターゼ (肝臓・腎臓・脾臓にある酵素)	0~60U/ℓ

※検査機関によって正常値のめやすに若干の差異があります。

あなたの肝機能数値チェック!

GOT (AST) と GPT (ALT) は、どちらがどの程度多く正常値を超えたかにより、次のような病気が疑われます。

- GOT > GPT で同時に著しく高い ▶▶▶ 急性肝炎 (例: GOT 500U/ℓ・GPT 470U/ℓ)
- GOT > GPT でどちらも少し高い ▶▶▶ 肝硬変・アルコール性肝障害 (例: GOT 100U/ℓ・GPT 75U/ℓ)
- GOT > GPT で GOT だけが著しく高い ▶▶▶ 肝がん (例: GOT 80U/ℓ・GPT 40U/ℓ)
- GOT < GPT で両方も高い ▶▶▶ 慢性肝炎・肥満による脂肪肝 (例: GOT 50U/ℓ・GPT 60U/ℓ)
- γ-GTP が高い ▶▶▶ 胆汁うっ滞・アルコール性肝障害 (例: γ-GTP 400U/ℓ)

※ご自分の検査結果と比較してください。例に掲げた数値は、病気の程度によって大きく変わることもあります。

見直そう、生活習慣

肝臓をいたわり、
強くするために…



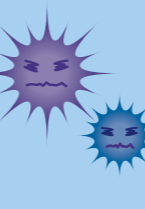
毎日の生活において、どんなことが肝臓の負担になるのか、ご存知ですか？ 生活習慣を見直して肝臓に負担をかけない生活を心がけましょう。

食生活を改善!

- たんぱく質の摂取 ▶ 推奨摂取量の1日60g(ごはん約4杯、鮭約100g、卵約1個、豚もも肉約100g、豆腐約1/2丁、牛乳約200ml)を3食に分けてとろう
- アルコール ▶ 1日にビールなら中びん1本、日本酒なら1合、25度の焼酎なら90ml程度とし、週2日連続で休肝日を設けよう
- 便秘 ▶ 便が長いあいだ腸にとどまると有害物がふえて肝臓の負担大に。運動を心がけ、食物繊維の多い食品と水分をたっぷりとり、定期的な排便を
- 朝食 ▶ 朝食は十分に、消化のよいものを、毎日食べる
- 脂肪 ▶ 和食を中心に、脂肪は控えめに



ウイルス感染と
その予防



生活習慣以外に肝臓を襲うのが、肝炎ウイルス。感染するとB型・C型では慢性肝炎から肝硬変、肝がんへと進む危険もあるので、しっかりと治療することが重要です。

1. A型肝炎

食べ物や飲み物を通じて感染。感染後2~8週間で発熱、全身倦怠感、吐き気、食欲不振、続いて黄疸が現れる。海外の危険な地域で食事をするときは、出発前にA型肝炎ワクチンの接種を受け、生の魚や生水、氷を避けよう

2. B型肝炎

血液や性的接触を通じて感染。成人後の感染では70~80%が症状もなく治り、20~30%が急性肝炎に。急性症状はA型肝炎と同じ。

- 不特定多数との性的接触はしない
- 人の血液にじかに触れない
- 発展途上国での輸血や、はり治療は危険

3. C型肝炎

血液・体液を通じて感染。感染力は弱く、患者の大半は昔の輸血や予防接種の感染による。急性症状はA型と同じ。慢性化や劇症化の率が高い。

- 発展途上国での輸血や、はり治療は危険

コラム

肝臓をいたわる生活習慣



- 薬とアルコールを同時に飲まない ▶ 薬もお酒も体には異物。両方分解しなければならず、肝臓に負担がかかる。一緒にとるのはやめよう。
- 薬は飲みすぎない ▶ 分解する量が増えると肝臓に負担がかかる。薬は必要なものだけ、決められた量を。
- 禁煙 ▶ ニコチンやタールも肝臓で分解されるので、肝臓の負担になる。たばこはやめよう。
- かぜをひかないように ▶ かぜは徹底的に予防する。ストレスを避け、疲労をためずに、栄養不足にならないよう注意。
- 食後すぐに運動をしない ▶ 食後30分はゆったりと過ごす横になるのもよい。
- 長湯は避ける ▶ ぬるめの湯にさっと入る。シャワーのほうが肝臓には負担をかけない

監修：中嶋俊彰 済生会京都府病院院長

記事提供：(株) 社会保険出版社