

## 肝機能障害

	A(異常なし)	B(要生活改善 /経過観察)	D(要精密検査)
GOT	10 ≤ 値 ≤ 30	31 ≤ 値 ≤ 50	値 ≤ 9又は51 ≤ 値
GPT	5 ≤ 値 ≤ 30	31 ≤ 値 ≤ 50	値 ≤ 4又は51 ≤ 値
γ-GTP	値 ≤ 50	51 ≤ 値 ≤ 100	101 ≤ 値

## 肝機能障害とは

肝臓の主な働きは、たんぱく質や脂質の合成、有害物質の解毒、胆汁の生成など多岐にわたります。肝機能障害の原因にもいろいろありますが、脂肪分や糖分の多いものの食べすぎで肝臓に中性脂肪がたまる脂肪肝、アルコールの飲みすぎによるアルコール性肝障害、ウイルス性肝炎が代表的な肝臓の病気です。

脂肪肝の原因としては過栄養、肥満、糖尿病およびアルコール多飲によるものがほとんどです。脂肪肝に特有の症状はなく、無症状のことも少なくありません。

アルコール性肝障害とはアルコールの摂取しすぎによって起こる病気の総称です。初期の「脂肪肝」から始まり、しだいに悪化して「アルコール性肝炎」や「アルコール性肝線維症」に進行します。さらに肝臓自体が固くなる「肝硬変」になります。「肝硬変」にまで進行すると、肝臓を元の健康な状態に戻すのは難しくなります。ウイルス性肝炎の主なウイルスにはA型、B型、C型、D型、E型の5種類があります。なかでもB型、C型肝炎ウイルスの患者・感染者は合わせて300万人を越しており、国内最大の感染症とも言われています。慢性肝炎にはB型、C型肝炎ウイルスによるものが多く、長期間にわたり軽度の肝障害が続き、徐々に肝臓が繊維化し、肝硬変や肝がんに至ることがあります。

透析、妊娠中の方、尿毒症、脚気、ビタミンB6欠乏症でGOT、GPTが低値を示すことがあります。

受診推奨診療科：内科もしくは消化器内科

## こんなことに気をつけよう！



### 【食事】

肝細胞の再生に必要なたんぱく質(肉・魚・卵・豆など)を取ったり、肝細胞の働きを助けるビタミンやミネラルを含んだ野菜を積極的に取りましょう。3食の量を均等にし、食べる時間を規則正しくすることで肝臓の負担を減らしましょう。



### 【お酒】

アルコールは脂肪に合成されやすく、肝臓に負担をかけるので、基準値を超えている方は禁酒が望ましいですが、飲む場合は次のことに注意しましょう。

健康への影響が比較的小さいお酒の量は1日に[ビール:中ビン1本][日本酒:1合][焼酎:1合][ワイン:グラス1杯][ウイスキー:ダブル1杯]程度です。ただし個人差があるので、少量のアルコールであっても注意が必要です。週に2日は休肝日をつくり、肝臓を休めましょう。

また、お酒を飲むときは、会話を楽しみながらゆっくり飲むこと、栄養バランスのとれた肴といっしょに飲むことで、アルコールの胃腸からの吸収を遅らせ、肝臓でのアルコールの分解を促進させることができます。



### 【適度な運動】

運動により、脂肪を消費することは、脂肪肝や内臓脂肪の増加の抑制に有効です。