



第186話 ～健康診断～肝機能を改善させよ

2014/7/4



肝機能有所見者の割合(平成25年度健康診断)

11.9%

肝機能障害のふり分け検査として重要なGOT(AST)・GPT(ALT)・ γ -GPTは肝臓病の有無を調べるときに行なわれる血液検査です。

GOTとGPTが示しているのは、現在壊れている肝細胞はどの程度かという値でこれによって、肝臓や心筋、筋肉などの細胞の異常があるかどうかのわかりま

有所見者とは・・・健康診断の結果で何かしら異常の指摘があった方です。

AST(GOT)・・・心臓や肝臓、筋肉に含まれる酵素。アミノ酸代謝やエネルギー代謝を助けます。

<異常時>

肝細胞が破壊され、血液中に漏れ出します。肝臓病だけでなく、心臓病や筋肉を酷使するような激しい運動後や筋肉に炎症のある場合でも高い値になります。

ALT(GPT)・・・肝細胞に最も多く含まれている酵素。アミノ酸代謝やエネルギー代謝を助けます。

<異常時>

肝細胞が破壊され、血液中に漏れ出します。肝臓に障害があると顕著に反応し、特に、脂肪肝の状態だと上昇しやすい酵素です。

AST/ALT(IU/L)

31未満	31～35	51以上
正常ですが、31IU/Lに近づいている場合は、要注意です	肝臓等の異常が疑われるため、早めの生活改善が必要です	肝臓等の異常の為、生活改善に加えて薬物療法の検討が必要です

- **ALT(GPT)**の方が**AST(GOT)**よりも高い方・・・脂肪肝の可能性
- **AST(GOT)**の方が**ALT(GPT)**よりも高く、 γ -GPTが特に高い方・・・アルコール性脂肪肝の場合が多い

γ -GPT・・・肝臓や腎臓などで作られる酵素で、たんぱく質を分解・合成する働きをします。

<異常時>

- ・お酒の飲み過ぎ・肥満やある種のお薬などによって γ -GTPがたくさん作られ、血液中に漏れ出します。
- ・肝機能が低下し、胆管細胞が破壊されると血液中に漏れ出します。

γ-GPT (IU/L)		
51未満	51～100	101以上
正常ですが、51IU/Lに近づいている場合は、要注意です	肝臓等の異常が疑われるため、早めの生活改善が必要です	肝臓等の異常の為、生活改善に加えて薬物療法の検討が必要です

●お酒をほとんど飲まないのにγ-GTP値が高い・・・軽度(51～100)の異常であれば脂肪肝の可能性があります。中等度(101)以上であれば、肝臓病などの疾患の可能性がありますので受診をしましょう。

「基準値は超えているけど自覚症状は無い」という方へ・・・

肝臓は病気になってもはっきりとした自覚症状が少なく、「沈黙の臓器」と呼ばれるほどです。

基本的に、自覚症状があった時は肝機能障害が進んでいる状態です。
基準値を超えている方は、受診して原因を調べましょう。

食生活で心がけること

脂肪肝の場合は、飲みすぎ食べすぎが大きな原因です。

- ・ごはんやパンなどの炭水化物や甘いものをとりすぎないこと
- ・油料理を控えるなど
- ・肝機能が正常化するまでは禁酒をすることが大切です。



肝臓に良い食べ物

しじみ・ホタテなど(アラニン)

・・・肝臓酵素のエネルギーになります

カキ・たこなどの魚介類(タウリン)

・・・弱った肝臓の胆汁生産をたすけます

肉・魚・乳製品・大豆など(たんぱく質)・・・肝臓の痛んだ細胞を修復します

※既に肝臓病を発症している方で、治療中の方は医師に相談してください。

