健康だより 10月号

肝機能に異常があるといわれたら

2021 年 10 月 8 日
東広島記念病院健診センター
保健師　石田

肝臓は「沈黙の臓器」ともいわれ、自覚症状が現れにくい臓器です。肝機能に異常があるといわれたら、詳しい検査で原因を明らかにし、原因に応じた対策をとりましょう。

	受診勧奨判定値
AST(GOT)	51U/L 以上
ALT(GPT)	51U/L 以上
γ-GTP	101U/L 以上

肝臓の働き　（重さ：1～1.5kg、体内で最大の臓器）

肝臓はからだの維持に必要な約 500 の働きをこなしています。

◇主な働き◇

①代謝…　食物から摂取した栄養素を体内で利用できる形にかえる

②解毒…　薬物やアルコールなど体にとって有害なものを分解・処理し無害にする

③胆汁合成・分泌…　脾臓で壊された赤血球中の物質等から胆汁を合成し分泌する

肝機能障害の原因と肝臓病の経過

原 因

●アルコール
●肥満（過食、運動不足など）
●ウィルス感染（A、B、C 型）

→ 脂肪肝 / 慢性肝炎 →

肝硬変

肝細胞が壊され肝線維化がすすみ硬くなった状態。血管が圧迫され血流が悪くなる。

→

肝がん

慢性肝炎や肝硬変に合併して起こることが多い

詳しい検査方法

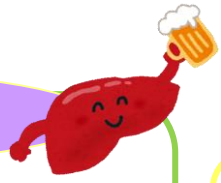
●形態検査（エコー、CT、MRI）　●肝生検
●肝機能検査（血液検査；ALP,LDH,アルブミン,総ビリルビン,ZTT・TTT,血小板など）
●ウィルス感染検査（HBs 抗原、HCV 抗体、HCV-RNA など）

非アルコール性脂肪性肝疾患（NAFLD「ナッフルディー」）/非アルコール性脂肪肝炎（ＮＡＳＨ「ナッシュ」）

お酒をあまり飲んでいない非アルコール性の脂肪肝の人でも、肝臓が線維化し肝硬変、肝臓がんに進行する場合があります。この一連の肝臓病のことを「*NAFLD*」といいます。NAFLD のうち 80～90%は長い経過をみても脂肪肝のままで、ほとんど進行しませんが、残りの 10～20%は、徐々に悪化し、肝硬変、肝がんに進行することがあります。このように徐々に進行する肝臓病のことを「*NASH*」といいます。**脂肪肝といわれたら、原因となる過食や肥満などを解消し、高血糖や脂質異常症などがあれば改善するようにしましょう。また、一度は専門の医療機関を受診し、詳しい検査を受けることをお勧めします。**

肝臓を大切に

アルコール性肝炎・脂肪肝

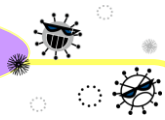


生活習慣を改善しましょう

- 適正体重を保つ
- 規則正しく食事をとる
- 間食を減らす
- ゆっくり噛む
- ウォーキングをする
- 毎日、体重を測る
- 野菜をたっぷりとる
- 外食、揚げ物を減らす
- お酒の量は適量に

など

ウィルス性肝炎



医療機関を受診し、定期的に検査を受けましょう。必要に応じて適切な治療を受けることをお勧めします。