



# 健康コラム



11.12月号

## 肝臓の数値が気になったら・・・

健康診断で指摘される数値で多いものに肝機能数値があります。肝臓の病気の原因はお酒だけではなく、肥満やウイルスなどさまざまです。また自覚症状が現れにくく、自分で気づくことが難しいものです。肝臓は生命の維持に関わる役割を担っています。症状が出たときには病状が進んでいることも多くあります。異常が見つかった方はぜひ生活習慣を改善して肝臓病を予防していきましょう！

### 代表的な肝機能に関する検査の数値



#### ●AST (GOT) とALT (GPT)

AST (GOTともいう) は、心臓、筋肉、肝臓に多く存在する酵素です。ALT (GPTともいう) は肝臓に多く存在する酵素です。数値が高い場合は、急性肝炎、慢性肝炎、脂肪肝、肝臓がん、肝硬変、アルコール性肝障害、非アルコール性脂肪肝炎などが疑われます。\*GOTのみが高い場合は心筋梗塞、筋肉疾患などが考えられます。



	基準範囲	要注意	異常
AST	30以下	31～50	51以上
ALT	30以下	31～50	51以上

単位U/Lユニバーサルリットル

AST、ALTの数値が高いだけでは病気という判断は出来ません。確定診断を得ると病気や状態によって指導があります。

#### 健康診断



#### ●γ-GTP

γ-GPTは、肝臓や胆道に異常があると血液中の数値が上昇します。数値が高い場合は、アルコール性肝障害、慢性肝炎、胆汁うっ滞、薬剤性肝障害が疑われます。

	基準範囲	要注意	異常
γ-GPT	50以上	51～100	101以上

\* 日本人間ドッグ学会基準値より

多くの肝疾患の改善に有効なのは十分な睡眠とストレスの軽減で、生活の見直しと言われています。



## 肝機能検査で数値が高かった時のチェックポイント

- ①アルコールを過剰摂取していないか
- ②肥満ではないか
- ③内服を始めた薬やサプリメントはないか
- ④過度な運動は行ってないか



## 肝臓のはたらき（主な3つの仕事）

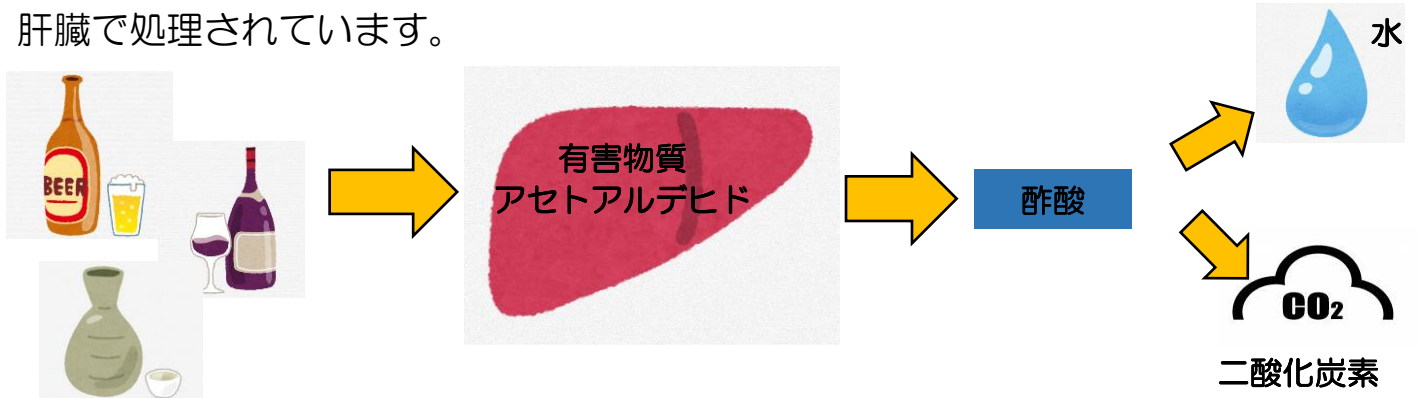
### ①栄養を代謝する

食物に含まれている糖質や脂質、たんぱく質などの栄養素はそのままの形では体の中でその役割を果たすことができません。そのためいったん消化管で消化・吸収されたのち肝臓に届けられ、体の中で使われやすい形につくり換えられています。



### ②有害物質（アルコールやアンモニアなど）を解毒する

肝臓の働きとして最もよく知られているのが、アルコールの解毒です。他にも、たんぱく質を分解する際にできるアンモニアも解毒したり、薬も肝臓で処理されています。



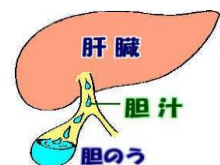
### ③胆汁を作る

食べ物の消化に必要な胆汁を1日に約500~1000ml作ります。この胆汁に含まれる胆汁酸は、脂肪を溶けやすい状態にして、消化吸収されるのを助けます。

#### 胆汁の流れ

肝臓→胆管→胆のう(濃縮)→十二指腸

肝臓から出て、胆のうで濃縮され、十二指腸へ流れていきます。





## 肝臓をいたわる食事のポイント



### ① カロリーの摂りすぎは、肝臓にとって最大の負担！

肥満や脂肪肝の原因にもなるので、適量の食事を心がけましょう。



### ② 夕食は早め・軽めで

夕食は消化のよいものを食べることで、夜遅くに食べないようにすることで、肝臓への負担を軽減できます。



### ③ 良質のたんぱく質で、壊れた幹細胞を修復

良質なたんぱく質を含む肉、魚、乳製品などの食品は、破壊された幹細胞を修復するためにも必要ですが、とりすぎると肥満や脂肪肝の原因に。

上手に取り入れましょう。



### ④ 主食はめん・パンよりもごはんがおすすめ

めんやパンに比べてたんぱく質の少ないごはんを中心に。肝臓病の場合、限られたエネルギー量の中で、主食以外のおかずから動物性たんぱく質を摂取した方がよいからです。また、ごはんの糖質はエネルギーとして利用されやすいというメリットもあります。



### ⑤ 食後はひと休みして、肝臓への血流量をアップ

食後の肝臓の仕事はもっとも増える時間帯なので、肝臓にたくさんの血液を送り込まなくてはなりません。食後1時間弱はゆっくりと過ごしましょう。

### ⑥ 脂っぽいものはほどほどに。脂肪肝の人はとくに注意！

揚げ物を食べてはいけないわけではありませんが、摂りすぎは脂肪肝の原因になるので少量にとどめましょう。すでに脂肪肝の人は、注意が必要です。



### ⑦ 古くなった油や添加物の多い食品は避けること

過酸化脂質や保存料、着色料などの食品添加物は肝臓の負担にもなり、古い油を使った揚げ物やスナック菓子、インスタントめんなどは控えるようにしましょう。





## 肝臓が喜ぶ食材



野菜



抗酸化作用と解毒で  
肝臓を守る

レバー



牛・豚・鶏のいづれ  
も栄養素の宝庫

キャベツ



肝臓の解毒作用を  
活発にしてくれる

にんにく



ビタミンB1が肝機  
能を高めてくれる

しじみ



あさり



たこ



イカ



## タウリンが肝臓の機能を支えてくれます

豆腐



肝臓の負担を軽減

納豆



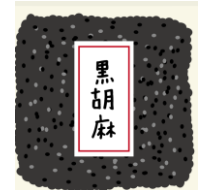
ムチンが胃粘膜を守り、  
アルコール吸収を遅らせる

くこの実



肝機能改善

ごま



肝臓で脂肪の分解を  
促進する

こうした栄養成分が含まれている食材をいつもの基本メニューに取り入れてみるとよいでしょう。また症状に応じてアルコールと上手につきあいましょう！

### <参考文献>

- ・肝臓の数値が気になるときに読む本/幻冬舎/泉並木著
- ・肝臓・胆のう・すい臓の病気をよくする生活読本/主婦と生活者/横山泉著