

健康診断で肝機能異常があると言われたあなたへ

肝臓を守るためのワンポイント

○検査の基準

肝機能検査	基準値	説明
AST (GOT)	30以下	肝臓で作られる酵素。肝障害などにより肝臓の細胞が壊れると外に流れ出します。AST のみが高値の場合は心筋梗塞などの心臓病や筋肉の病気が疑われます。
ALT (GPT)	30以下	
γ-GT(γ-GIP)	50以下	アルコール性肝障害や閉塞性黄疸等で数値が上がります。

肝臓は臓器の中で最も大きく、食べたり飲んだりした物を分解し、必要な物は貯蔵し毒物は排泄するなど重要な機能を持った臓器です。何らかの異常で肝細胞が破壊されることではじめて血液中に漏れ出します。その数値が高いということはそれだけ肝臓が障害を受けているという状態を反映しています。



○自覚症状

- だるい・疲れやすい
- 食欲がない・吐き気がする
- 右の脇腹が重い
- 尿の色が濃い
- 皮膚がかゆくなる
- 便が白っぽい・黄疸が出る



○肝臓病の主な原因と対策

① ウイルスの感染によるもの ・ ・ ウイルス性肝炎

早期発見し、適切に管理していくことで病気の進行を遅らせることができます。肝炎ウイルスに感染していないか、血液検査を実施することで知ることができます。村が行う肝炎ウイルス検査(集団検診)のみは、40歳以上の住民で、まだ検査を一度も受けたことがない方に対して、無料で実施しています。

② 飲酒や食べ過ぎによるもの ・ ・ 脂肪肝など

1. お酒の飲み過ぎを控える

日本人は欧米人に比べて肝臓が小さく、肝機能障害を起こしやすいと言われています。毎日、お酒を飲んでいる人は、休肝日をもうけて肝臓を休ませましょう。

2. 食べ過ぎに注意しましょう

食べ過ぎによるカロリーオーバーの食事や偏った食事は、中性脂肪を上昇させ、肝臓の中に中性脂肪をためる原因となります。



3. 肝臓に優しいものを食べましょう

- ・ 野菜をたっぷり食べる ・ ・ 肝機能を改善させるビタミンやミネラルが含まれる
- ・ 食物繊維をたくさん摂る ・ ・ 食物繊維をたくさん摂り、便秘を解消することは、体内で作られる有毒物質を減らす
- ・ 抗酸化物質を摂る ・ ・ ビタミン C やβカロチンなどを含む緑黄色野菜は、肝臓で解毒をする時に作られる活性酸素の量を少なくして、肝臓へのダメージを減らす
- ・ 卵を食べる ・ ・ 肝臓の機能を回復させるメチオニンというアミノ酸が豊富
- ・ タウリンを含む食材を食べる ・ ・ イカやエビ、タコなど甲殻類に多く含まれる
- ・ お茶を飲む ・ ・ お茶に含まれるタンニンやサポニン、肝臓での解毒作用を助ける働きがある

