

あなたの肝臓は大丈夫？

日本人の肝臓病の多くはウイルスが原因と言われていますが、生活習慣が原因となる場合もあります。アルコール飲料を飲まない人でも、食べ過ぎや運動不足による肥満や急激な体重増加が原因で発症する、「非アルコール性脂肪肝疾患(NAFLD:ナッフルディー)」があり、注意が必要です。

検査項目	基準値
AST(GOT)	30以下
ALT(GPT)	30以下
γ-GT(γ-GTP)	50以下



健保だより

令和6年2月10日号

※ダイワボウ労働組合「組合新聞」第1090号
(令和6年2月10日発行)に掲載の
「健保とあなた」と同じ内容です

「AST(GOT)」と「ALT(GPT)」 … 肝臓の細胞に多く含まれている酵素で、肝臓の細胞がダメージを受けると血液中に漏れ出て数値が上昇します。

γ-GT(γ-GTP) … たんぱく質を分解する酵素で、肝臓、腎臓、膵臓などの細胞に含まれており、これらの組織に障害が起こったり、肝・胆道系に閉塞があると、血液中に流れでてきます。アルコールに敏感に反応するため、肝障害を起こしていなくても、普段からよくお酒を飲む人は数値が上昇します。



糖質の過剰摂取 **ダメ!**

ソフトドリンク ジュース、コーラ、サイダーなどの甘い飲み物は特に注意

飽和脂肪酸の過剰摂取 **ダメ!**

生クリーム、バター、チーズ、卵黄、牛肉、豚バラ、豚ロース、鶏皮、ウィンナー、マーガリン、コレステロール、レバー肉、魚卵、卵黄、ウニ、イカ塩辛など

※ALTが高い場合は、食事と運動不足に注意

※γ-GTが高い場合は、お酒を控え「休肝日」を設けましょう



肝機能異常が進むと…どうなる？



健康な肝臓



慢性肝炎



肝硬変



肝がん



肝臓には、痛みなどを感じる神経がなく、かなり病状が進行しないと自覚症状は現れません。そのため「沈黙の臓器」と呼ばれています。ただ病状が進み、肝硬変の状態になると、もとの健康な状態の肝臓に戻ることは極めて難しいため、毎年、健診を受け肝臓の状態をチェックすることが大切です。

健保ホームページのご案内

身体や心の相談ができる「ダイワボウ健康相談室」もご覧いただけます。
スマートフォンからも見やすくなっておりますので、ぜひご活用ください。

健保 HP スマホ用 QR コード

