肝　臓　病

肝臓の働きは？

肝臓は私たちの生命を維持していくうえで、欠くことのできない大切な臓器です。

▶消化・吸収を助ける胆汁をつくる
▶栄養素の作り替えと処理を行う
▶アルコール・薬物・毒物を分解する

肝機能は血液検査でわかります

●AST･ALT

肝臓の中に含まれる酵素で、肝臓に障害があると、肝細胞が壊れて血液中に移行してくるので値があがります。

基準値:ＡＳＴ(ＧＯＴ)　30 U/l以下
　　ＡＬＴ(ＧＰＴ)　30 U/l以下

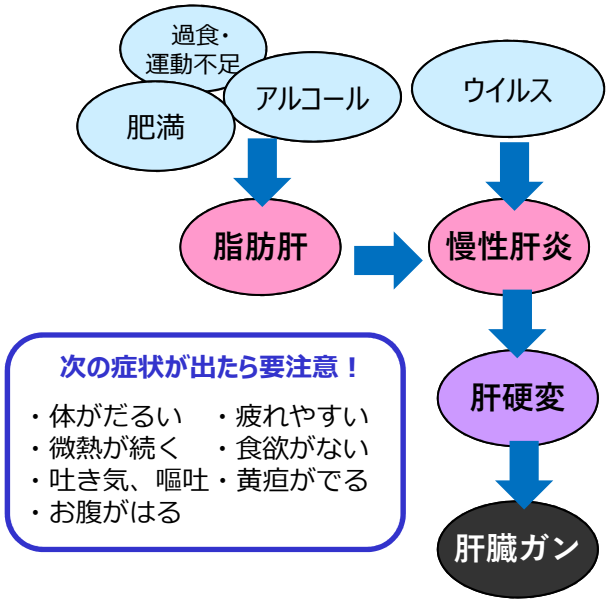
●γ-ＧＴＰ

γ-GTPも肝臓に含まれる酵素で、アルコールに敏感に反応しますので、お酒をよく飲まれる方は数値が高くなる傾向があります。

基準値：γ-GTP　50 U/l以下

放っておいたらどうなるの？

慢性的に肝機能が障害されると、肝硬変のリスクが高くなります。さらに肝硬変から、肝臓がんにすすむと治療が手遅れになるということにもなりかねません。



次の症状が出たら要注意！

・体がだるい　・疲れやすい
・微熱が続く　・食欲がない
・吐き気、嘔吐・黄疸がでる
・お腹がはる

肝臓病はなぜおこるの？

肝臓病の主な原因は・・・
ウイルス・アルコール・肥満です。

●ウィルス性肝炎

肝臓がウィルスに感染することで炎症がおこる病気です。B型、C型肝炎はウィルスは感染すると慢性の肝臓病を引き起こす原因となります。

●アルコール性肝障害

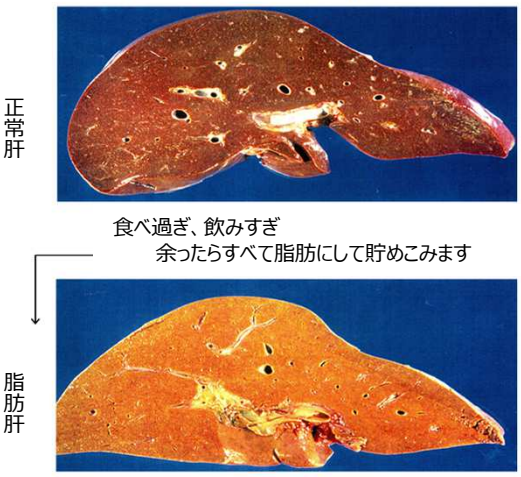
お酒の飲みすぎでおこる病気です。

●脂肪肝

中性脂肪が肝臓に蓄積することでおこる病気です。飲酒が原因で起こる「アルコール性脂肪肝」と、飲酒以外の肥満や過食、運動不足などが原因でおこる「非アルコール性脂肪性肝疾患（NAFLD）」があります。

参考資料B-1

脂肪肝の状態
飢餓状態に弱い→全て貯蔵する



出典）厚生労働省「保健指導における学習教材集」

肝臓病の特徴

肝臓は「沈黙の臓器」

障害があっても特有な症状はほとんどなく、病気がかなり進んでからでないと症状として現れてきません。

生活習慣の振り返りと、定期健診が大切です

公益財団法人福岡労働衛生研究所

日常生活のポイント

①食事

バランスの良い食事をとりましょう。

主食・主菜・副菜を取り入れることによって、自然とバランスの良い食事がとれます。

主食：ご飯・パン・麺類
主菜：魚・肉・卵・大豆製品
副菜：野菜・海藻類

良質のたんぱく質をとりましょう。

卵、牛乳、アジ、イワシ、大豆製品などをとることを心がけましょう。

脂肪の多い食品は控えましょう。

肉類（ばら肉、ひき肉、鶏皮など）やバター、マヨネーズなどの摂取に注意しましょう。

1日3食規則正しく食べましょう。

欠食やまとめ食いは肝臓に負担をかけます。３食均等に規則正しく食べましょう。

ゆっくりよく噛んで、腹八分を心がけましょう。

早食いは肥満のもとです。肥満は脂肪肝につながります。ゆっくりよく噛んで食べることで食べすぎを防ぎ、肥満を予防しましょう。

1口20回以上噛む！
1口食べたら箸を置く！

ビタミンやミネラルをとりましょう。

肝機能の回復を早めるためにビタミンやミネラルを多く含む野菜、果物、海藻類等をとりましょう。

②運動

▶適当な運動と休養のバランスが大切です。過激な運動で疲れが残らないように注意しましょう。
▶肥満による脂肪肝などは、適度な運動で体重を減らすようにしましょう。
▶治療中の方は、主治医に確認したうえで行いましょう。

③休肝日・節酒

▶アルコールは適正飲酒量を守りましょう。適量ではあっても週１～２日は休肝日が必要です。

▶肝機能に異常のある人は禁酒が最良です。

アルコールの適量は20g/日以下です

<アルコール20gの目安量>

ビール：500ml（中ビン1本）
ウィスキー：60ml（ダブル1杯）
ワイン：200ml（2杯程度）
酎ハイ：350ml
日本酒：180ml（1合）
焼酎：100ml（0.6合）

女性はアルコール処理能力が男性よりも低いため、左記の量以下に。

④休養

▶肝臓の働きが活発になる食後20～30分はゆっくり休みましょう。
▶規則的な生活を送り、睡眠不足などで体調を崩さないようにしましょう。

～健康は自らが贈る最高の宝～