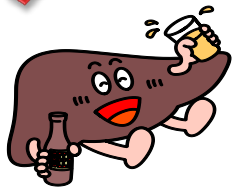


プチ検査 肝臓が気になる方へ



肝臓は沈黙の臓器とされています！かなり症状が悪化しないと不調として現れません！

肝機能を調べる代表的な検査！

判定 (IU/L)	基準値	保健指導判定値	受診勧奨判定値
AST (GOT) ・ ALT (GPT) ASTもALTも肝細胞に含まれる酵素で、肝細胞が破壊されると血液中に流出し、数値が上がります。またASTは心臓にも多く含まれているため、心筋梗塞の診断にも役立ちます。	30以下	31~50	51以上
γ-GTP γ-GTPは、胆道系酵素と呼ばれ、胆汁の流れが悪くなると血液中にでてきます。また、アルコールに敏感で、アルコール性肝障害の早期発見に欠かせない検査です。	50以下	51~100	101以上

アルコール性肝障害の早期発見に！



アルコール性脂肪肝と非アルコール性脂肪性肝炎

大量のアルコールを長期間飲み続けると、肝細胞が傷つけられ、肝臓にさまざまな障害が起こります。このことを**アルコール性肝障害**といいます。また、アルコールを飲まないのにアルコール性肝障害と同様の障害が生じる**非アルコール性脂肪性肝炎**が増えています。糖尿病や肥満の人がかかりやすい傾向にあり、メタボリックシンドロームとともに増加することが危惧されています。どちらも、進行すると**肝硬変**に至ることがあります。

健康づくりアドバイス



- ・週2日の「休肝日」をつくろう
- ・お酒は適量を守って飲もう
(ビール中ビン1本500ml・日本酒1合・焼酎100ml)
- ・腹8分目で食べ過ぎない
- ・ビタミンをしっかりとろう
- ・良質のタンパク質を食べよう

