

# 第9話 肝機能、飲酒は適度に！

しばうら はるみ  
画：芝浦 晴海

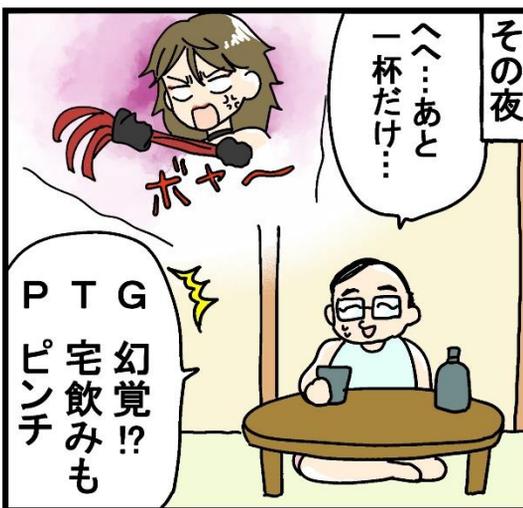
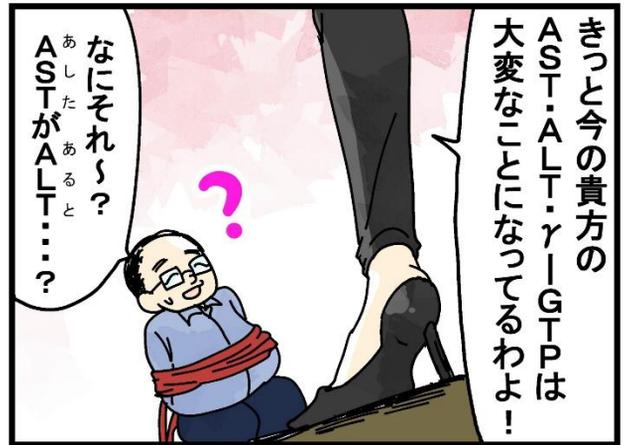


脂肪肝や  
肝炎など

肝臓に何かしら  
障害が起きると  
数値が高くなるのよ

《特定健診の基準範囲》

AST	31 U/L	未満
ALT	31 U/L	未満
γ-GTP	51 U/L	未満



エー・エス・ティ  
**AST**

エー・エル・ティ  
**ALT**

ガンマ・ジー・ティ・ピー  
**γ-GTP**

は

# 肝臓の体調表示!!

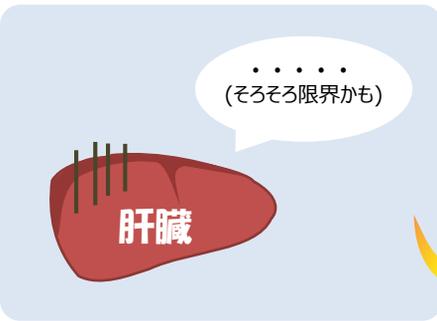
## ●沈黙の臓器、肝臓の声なきSOSを見逃さないで！

AST・ALT・γ-GTPは肝臓に多く含まれる酵素です。飲み過ぎや食べ過ぎ、運動不足といった生活習慣が一因となり、脂肪肝や肝炎など肝臓に何かしら障害が起きると血液中の数値が高くなります。（生活習慣以外にウイルス性肝炎でも数値が高くなります。）

(U/L)

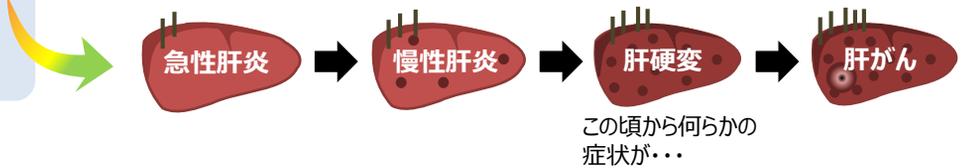
	基準範囲	保健指導該当 (生活習慣改善)	ただちに受診
AST	31未満	31以上	51以上
ALT	31未満	31以上	51以上
γ-GTP	51未満	51以上	101以上

標準的な健診・保健指導プログラム(平成30年度版)より



肝臓は沈黙の臓器と呼ばれ、約7割が障害を受けても自覚症状が現れません。症状がないからといって、**良くない生活習慣を続けていると、いずれ肝硬変に進行してしまう危険があります。**

〈病状の進行例〉



## 【肝機能障害予防※に効果的な生活習慣】

### ◆飲酒は適量を守る

(1日の適量にする+週に連続した2日間休肝日を設ける)

ビール	日本酒	ウイスキー・ブランデー	焼酎	ワイン	発泡酒	缶チューハイ
500ml	180ml	60ml	100ml	200ml	500ml	350ml
(5%)	(15%)	(43%)	(25%)	(12%)	(5%)	(5%)
アルコール度数						

### ◆食事の量は腹八分目にする

### ◆体重をBMI25未満にする

### ◆運動をする →有酸素運動は毎日、加えて無酸素運動を週3回行うことがお奨め

※治療中または治療が必要な場合は、主治医に相談が必要です。