

肝機能障害について



肝臓は、血管を通して運ばれてきた栄養を体に必要なものにかえたり、薬物やアルコールを解毒したり、不要になったものを処理したりするなど、体内の化学工場のような重要な役割を果たしています。しかし、食べすぎや飲みすぎによって肝臓に負担をかけ続けると、その機能が破綻してしまうおそれがあります。飲み会や会食の機会が増える時期ですが、肝臓をいたわる生活をはじめましょう！

肝機能障害とは…

何らかの原因で、肝臓が障害を受けて炎症が起こり、肝細胞が壊されるため、血液検査で肝機能の数値が異常値を示すことをいいます。肝臓は「沈黙の臓器」と言われ、病気が進行するまで、自覚症状がないため、血液検査で初めて分かる場合がほとんどです。

血液検査での肝機能の見方については、右の表を参考にしてください。

参考基準値は目安です。基準値外が即病気、というわけではありません。



AST (GOT)

参考基準値：30 U/L以下

肝細胞に多く含まれる酵素で、肝臓に障害が起こると血液中に流れ出し、上昇します。また心臓や筋肉などの障害でも上昇します。

ALT (GPT)

参考基準値：30 U/L以下

肝細胞に多く含まれる酵素で、脂肪肝、ウイルス性肝炎、アルコールによる肝障害などで上昇します。

γ-GTP

参考基準値：50 U/L以下

肝細胞に多く含まれる酵素で、肝臓や胆道に障害がある場合や、過剰な飲酒および脂肪肝などで上昇します。

ALP

参考基準値：38 ~ 113 U/L

肝臓や胆道などに含まれる酵素で、胆汁の排泄に問題があると上昇します。また骨にも多く含まれており、骨の病気でも上昇します。

肝機能障害と言われたら…

肝機能の数値が高いときは、肝臓などに病気が潜んでいる可能性があるため、精密検査を受けましょう。

肝機能障害の原因はさまざまですが、中には適切な治療を行わないと命に関わるものもあります。また治療の必要がないと診断された場合でも、生活習慣の見直しや経過観察が必要なこともあります。

当院には「肝臓外来」があります。肝機能異常や肝臓病を指摘され、心配や不安を感じている方は、まずはお電話でご相談ください。

肝機能障害の主な原因

・肝炎ウイルス

肝臓病の約8割は肝炎ウイルスによるものです。日本で多く見られる肝炎ウイルスにはA型、B型、C型があります。このうちB型、C型は慢性化すると肝硬変や肝臓がんに進むおそれがありますが、早期の段階で見し、適切な治療を受ければ治すことも可能です。

ただし、自覚症状がほとんどないため、感染の有無を知るには検査が必要です。検査を受けたことがない人は、肝炎ウイルス検査を受けることをおすすめします。



・薬物

薬物が原因で、肝臓に炎症が起こることがあります。病院で処方された薬だけでなく、漢方薬や健康食品、サプリメントなど、全ての薬物で起こる可能性があります。まずは原因薬物を特定し、その薬物を中止する必要があります。



・その他

肝臓がんや自己免疫性肝炎（自らの肝細胞を自分の体内の免疫が破壊してしまう病気）、先天性の疾患などでも、肝機能に異常をきたすことがあります。

・脂肪肝

・アルコール性

アルコールが肝臓で分解される時、中性脂肪が合成されるため、飲酒すると、肝臓に中性脂肪が蓄積され、脂肪肝の原因になります。

多量飲酒の習慣を続けているとアルコール性脂肪肝（AFL）となり、さらに飲酒量が増えると、急激に肝細胞が破壊され、アルコール性肝炎（ASH）が起こります。ASHになった人が繰り返し肝炎になることで、肝硬変へと進行していきます。



・非アルコール性

近年増加しているのが、飲酒習慣がない人の脂肪肝である非アルコール性脂肪性肝疾患（NAFLD）です。NAFLDの原因は、肝臓の処理力以上のエネルギーが、中性脂肪に変えられ肝臓に貯蔵されることです。

NAFLDは、放置すると非アルコール性脂肪性肝炎（NASH）という、肝臓の組織障害が起こります。ASHと同様、炎症や肝臓の繊維化が進むと肝硬変や肝臓がんへと進行するものがあります。



脂肪肝は肥満体型の人だけに起こるとは限りません。やせ型の人でも、運動不足や栄養バランスの偏った食事、不規則な食事により、体重が増えることで脂肪肝が起こることがあります。



★脂肪肝の予防・改善のために、生活習慣で気をつけること



脂肪肝

お酒を飲む人は、まずは飲酒習慣の見直しが必須です！

禁酒

禁酒することによって、数ヶ月で肝臓が回復することもあります。特に、アルコール性肝炎（ASH）と診断された人は、禁酒が不可欠です。

休肝日・節酒

週に2日は休肝日（肝臓を休めるためにお酒を飲まない日）を設け、飲酒量は適量を守りましょう！



おつまみの選び方



おつまみは、低カロリー・高タンパク・高ビタミンのものを選ぶと◎
ただし、食べ過ぎるとカロリー過剰になってしまうため、注意しましょう。

例

☆**枝豆**（100g：約130kcal）
良質なタンパク質が豊富に含まれています。肝臓でのアルコール分解を助ける効果のあるビタミンB₁も摂取することができます。



☆**タコの酢の物**（小鉢1杯：約60kcal）
タコには肝機能を高める働きがあるタウリンやアルコールの分解に欠かせないナイアシンが豊富に含まれています。酢の物にすることでカロリーを抑えることができます。



☆**豆腐料理**（絹ごし豆腐1丁：約160kcal）
大豆にもタンパク質やビタミンB₁が豊富に含まれています。



お酒の適量

適度な飲酒量は、下記のとおりです。女性や高齢者は、アルコールの分解スピードが遅いため、この半量が目安です。

お酒の種類	ビール	日本酒	焼酎	ワイン
適量の目安	中瓶1本 (500ml)	1合 (180ml)	0.5合 (100ml)	200ml
アルコール度数	5%	15%	25%	12%
カロリー (100mlあたり)	40kcal	111kcal	145kcal	73kcal

（アルコール度数やカロリーは製品により異なる場合があります）



脂肪肝

消費カロリーよりも摂取カロリーが多いと、余分な脂肪が肝臓に貯まってしまいます。お酒を飲む人も飲まない人も、食生活や運動習慣を見直してみましょう！

《食べる方で脂肪肝予防》

ポイント①よくかんでゆっくり食べましょう

- よくかんで時間をかけて食べると、食べすぎや食後の高血糖を防いで、肥満予防につながります
- 1回の食事は、15分以上かけて食べるようにしましょう



《体を動かし健康度UP》

ポイント①仕事や家事の合間にストレッチ

- エネルギー消費はさほど大きくありませんが、血液やリンパ液の流れをよくして全身の新陳代謝を活発にします
- 心身をリラックスさせる効果もあるので、ストレス解消にも役立ちます



ポイント②朝食をしっかり食べましょう

- 朝食を食べないと昼食、夕食後の血糖の急上昇や肥満につながります
- 朝に食欲がない人は、起床時間に余裕を持ち、夕食は少なめにとるなど生活リズムを整えましょう



ポイント②階段を利用するとよい筋トレに

- 下肢の筋肉を鍛えて、筋肉量を増やすと、基礎代謝が増えて、太りにくくなります
- 3階までならエレベーターは使わず、階段を使いましょう
- 消費カロリーの目安：10分で約50kcal



ポイント③遅い時間の夕食、夜食に注意

- 就寝前2時間以内の食事は、脂肪が合成されやすくなるため、極力控えましょう
- 夕食が遅くなる時は、夕方におにぎりなどの主食をとり、帰宅後は主食以外のおかずを食べるようにしましょう



ポイント③いつでもどこでもウォーキング

- 外出する時は、歩きやすい靴を履いて出かけましょう
- 消費カロリーの目安：10分で、普通歩行だと約20kcal、速歩きだと約40kcal（速足で歩けばより効果的です！）

