

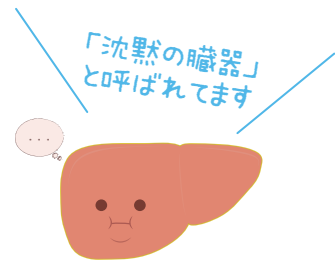


# 肝機能

肝機能をチェックする検査です。肝臓の細胞が破壊されると、血液中に特定の酵素が多く出ようになります。

## 肝機能の基準値

検査項目	異常なし	要注意	要受診
GOT (AST)	31未満	31以上100未満	100以上
GPT (ALT)	31未満	31以上100未満	100以上
γGTP	51未満	51以上200未満	200以上



- GOT・GPTは肝臓の細胞で作られる酵素で、急性・慢性肝炎ウイルス性肝炎や肝硬変などで値が上昇します。
- γGTPはタンパク質を分解する酵素の一種で飲酒量が多い時や胆道系疾患、非アルコール性脂肪肝などで値が上昇します。

## 肝機能悪化の要因とリスク

食べ過ぎや飲み過ぎ、運動不足でアルコール性脂肪肝・非アルコール性脂肪肝になる。

自覚症状が感じられないままに炎症が慢性的に起こり、肝細胞が破壊される。

炎症を放置すると肝硬変や肝がんへと進行する。

※慢性肝炎の原因には、B型・C型肝炎ウイルスによる場合もあります。

## みつけて、対策

## 肝機能が気になる人へ

### 運動



●身体活動の機会増



●無理ない有酸素運動



●目標1日8千歩

### 食事



●揚げ物の摂り過ぎ注意



●良質なたんぱくを摂る



●野菜をしっかり摂る

### 嗜好



●休肝日は週2日以上



●お菓子を控える



●清涼飲料水を控える

### ストレス



●良質な睡眠をとる



●規則正しい生活



●ONとOFFの切り換え

一度は肝炎ウイルスの検査を受けましょう

2 みて、  
対策

3 体の状態  
健診でわかる

4 ステップ  
対策の

6 体  
型

8 血  
圧

9 糖  
代  
謝

10 脂  
質

11 肝  
機  
能

12 腎  
機  
能・尿  
酸

13 健康寿命の  
延伸に向けて

14 がん  
検診