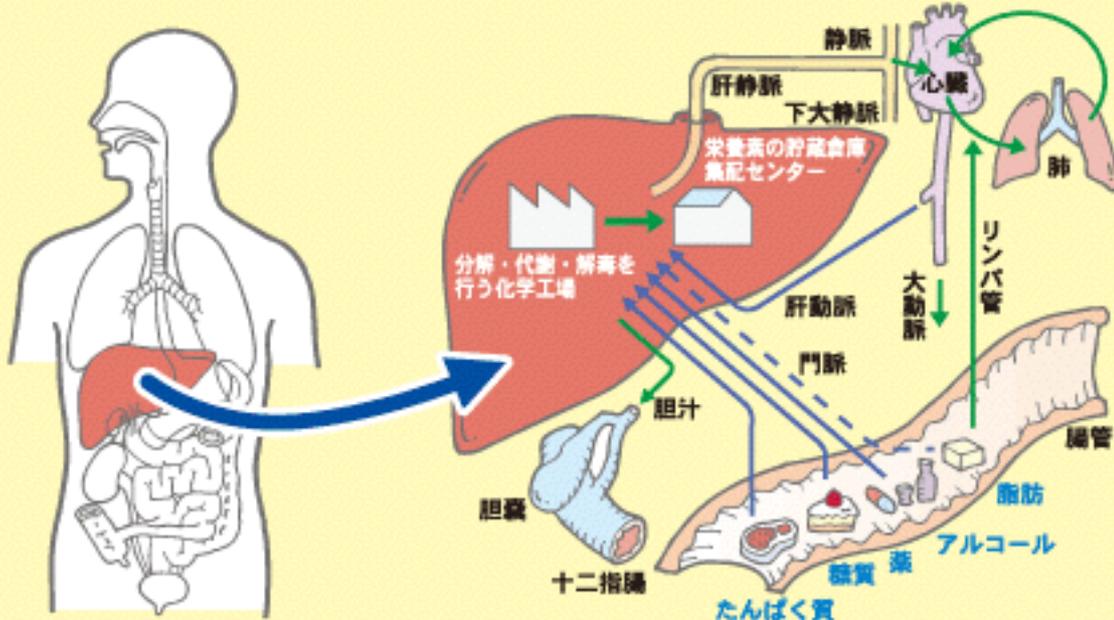


KENKO TIP

2016年2月22日

肝臓の位置と働き



人体を一つの都市にたとえると、肝臓は食物から摂り入れた栄養素を分解・代謝したり、有害物質を処理する化学工場、栄養素の貯蔵倉庫、集配センターといった、エネルギーまたは物質を管理する役割を果たしています。

数字で知ろう！自分の肝臓の状態

佐野 秀典

医学博士 精神科専門医 精神保健指定医 産業医

法律で定められている検診項目に「**肝機能**」がありますが、この肝機能の数値を使って、自分の健康状態をチェックする方法があります。早速ご自分の結果を「**マイページ**」から確認しましょう。

お酒を飲んでいない方にとってはさほど肝機能の数値は気にしないかもしれませんが、右に示すように、**タバコ**、**糖質の多い食事**でも肝臓の機能に支障が生じるのです。痩せている方、女性の方でも将来的に肝臓の病気にリスクが高いケースは少なくありません。

お酒をよく飲む方は、お酒の量を極力減らすようにすれば、この値はすぐに下がります。

ご飯、パン、麺、甘い味付け、お菓子などの**糖質が多い方**。体重を2、3キロ減らす、あるいは、糖質の摂取量を1日あたり1割くらい減らすだけで数値は数ヶ月ですぐに改善します。

タバコを吸っていて肝機能の値や脂肪感を指摘された方は本数を2割くらいから減らしてみてください。

ALT > AST であり γ -GTP 100IU/L前後

食事に糖質が多い可能性大



ALT < AST であり γ -GTP 200IU/L超

お酒が多い可能性大



γ -GTP が基準値超 腹部エコーで脂肪肝

タバコが関係しているかも



日々のちょっとした「減少習慣」で肝臓の状態は早期に改善します。今年の健診では数字が改善するように今日から心がけていきましょう。