

健康診断で生活習慣を見直そう！

肝機能検査で健康状態をチェック

肝臓は「沈黙の臓器」と言われるように、自覚症状が出るまでには時間がかかり、出たときには病気がかなり進行しています。定期健康診断の肝機能検査で数値を把握しておきましょう。

正常値を超えた検査項目があれば「要精検」

肝機能を調べる検査は数多くありますが、健康診断でスクリーニング（一次検査）に有用な項目は、主に下の3つです。肝細胞では、無数の酵素が代謝の働きを担っていて、肝細胞がダメージを受けると、その酵素が血液中に流れ出します。そのため、血液酵素の量が肝機能を測る指標となります。

労働基準法による定期健康診断で、肝機能検査でなんらかの所見がある人は、平成2年には8.7%でしたが、平成16年では15.3%と急増しています。「要精検」と言われたら、必ず時間をつくって精検を受け、食事やアルコールを中心に、生活習慣を見直しましょう。

●肝機能スクリーニング項目と正常値の目安

検査の標記	意味するもの	正常値の目安
GOT (AST)	トランスアミナーゼ (アミノ酸の代謝に働く酵素)	・ 8～38U/l
GPT (ALT)		・ 8～40カルメン単位
γ-GTP	ガンマ-グルタミールトランスペプチターゼ (肝臓・腎臓・ひ臓にある酵素)	・ 4～43U/l ・ 8～33カルメン単位
		・ 0～60U/l

※検査機関によって、検査法や正常値の目安に若干の違いがあります。

見直そう、生活習慣

肝臓をいたわり、

強くするために

①たんぱく質の摂取

推奨摂取量の1日60g（ごはん約4杯、鮭約100g、卵約1個、豚もも肉約100g、豆腐約2分の1丁、牛乳約200ml）を3食に分けてとりましょう。また、朝食は消化の良いものを毎日とり、和食中心で脂肪は控えめに。

②アルコールは適量を

1日にビールなら中ビン1本、日本酒なら1合、25度の焼酎なら90ml程度とし、週2日連続で休肝日を設けましょう。

③便秘に注意

便が長い間腸にとどまると、有害物質が増えて肝臓の負担大に。運動を心がけ、食物繊維の多い食品と水分をたっぷりとり、定期的な排便を心がけましょう。

ウイルス感染とその予防

①A型肝炎

食べ物や飲み物を通じて感染します。海外の危険な地域で食事をするときは、出発前にA型肝炎ワクチンの接種を受け、生の魚や生水、水を避けましょう。

②B型肝炎

血液や性的接触を通じて感染します。人の血液にじかに触れない、発展途上国での輸血や、はり治療はなるべく避ける、不特定多数との性的接触をしないようにしましょう。

③C型肝炎

血液・体液を通じて感染します。患者の大半は昔の輸血や予防接種からの感染です。発展途上国での輸血や、はり治療はなるべく避けましょう。

飲みすぎ
注意！

