

アルコールと肝臓の働きが深く関係していることは、皆さんもご存知のとおりです。しかし最近、アルコールを飲まない人でも、アルコール性肝障害と同様の障害が生じる「非アルコール性脂肪性肝炎(NASH)」の方が増えています。「NASH」でも、アルコール性肝障害と同様に肝硬変になる可能性が高いと言われています。今回は、肝機能改善のためのポイントをお伝えします。

## 肝機能の検査でわかること

①AST(GOT) ②ALT(GPT) 基準値:30 IU/ℓ以下

肝機能を調べる

・肝細胞に含まれる酵素で、肝細胞が破壊されると血液中に流出して数値が上がります。

③γ-GT(γ-GTP) 基準値:50 IU/ℓ以下

アルコール性肝障害の  
早期発見に必要な検査項目

・胆道系酵素と呼ばれ、胆汁の流れが悪くなると血液中に出できます。アルコールに敏感な数値です。

## 肝機能異常の原因

1合のお酒を分解  
するのに、約3~4  
時間かかります。

### 生活習慣

- ① アルコール性肝炎  
⇒ お酒の飲み過ぎによって起こる
- ② 非アルコール性脂肪性肝炎 = NASH  
⇒ 肥満・食べ過ぎ・運動不足  
糖尿病・偏食等でおこる  
☆1日に必要なエネルギー(kcal)を  
計算しよう!! = 標準体重 × 25~30kcal

肝細胞に中性脂肪  
が過剰に溜まった

過去に一度もウイルス検査  
を受けたことがない方は、  
是非一度お受けください

ALT(GPT)36~49 IU/ℓの  
方は、二次検査を  
お勧めします

### ウイルス感染

- ① A型肝炎  
⇒ 経口感染で急性肝炎を起こす
- ② B型肝炎  
⇒ 性・血液感染。日本の肝炎の約  
20%を占める
- ③ C型肝炎  
⇒ 血液感染で慢性になりやすい。  
日本の肝炎の約70%を占める

### 放置すると…

- ・ 肝硬変  
⇒ 壊れた肝細胞を修復する  
ために繊維化が進み硬くなる
- ・ 肝がん  
⇒ 慢性肝炎や肝硬変に合併して  
起こることが多い

### 肝臓は体の中の化学工場

代謝: 食べ物の栄養素を体内で  
利用できるように分解する

解毒: 薬やアルコールなど体にとっ  
て有害なものを分解する

胆汁合成・分泌:  
脾臓で壊された赤血球等から  
胆汁を合成し分泌する

※裏面では、肝炎を予防するポイントについてご紹介します。

公益財団法人 宇都宮市医療保健事業団 健診センター

TEL 028-625-2213

## アルコール性肝炎を予防する4つのポイント

### 飲みすぎない

・アルコールの適量を守りましょう。  
 ※女性や高齢者の適量は、この半分です。  
 ※適量は、これら全てではなくどれか1種類です。



### ゆっくり飲む

・飲むペースが速いと、それだけ肝臓に負担がかかります。  
 1合を30分以上かけて、ゆっくり飲むようにしましょう。



### おつまみをとる

・空腹状態でアルコールを飲むと、吸収が速まり肝臓には大きな負担となります。  
 大豆食品（豆腐料理、枝豆、煮豆、おからなど）や野菜・少量の果物やナッツ類などのおつまみで上手に栄養補給をしましょう。



### 肝臓を休める

・肝臓はタフな臓器で、脂肪肝になっていなければ、2日間位休ませると機能を回復すると言われています。週に2日は「休肝日」をつくるのが大切です。



## 非アルコール性脂肪性肝炎“NASH”を予防する3つのポイント

### ※“NASH”⇒アルコールが原因ではない脂肪肝の肝炎

### 肥満予防

・内臓脂肪が増え、中性脂肪が増えると、行き場のない中性脂肪が肝臓に蓄積されます。運動等で内臓脂肪を燃焼し、肥満を解消しましょう。



### 糖尿病予防

・糖尿病は、血糖値を下げる「インスリン」と言うホルモンの働きが低下して、中性脂肪が溜まりやすく、肝臓に蓄積されます。糖尿病予防が脂肪肝の予防につながります。

### 偏食

・偏食で、体の中のエネルギーが不足すると、エネルギーを補うため中性脂肪が肝臓に集められます。また、たんぱく質が不足すると、溜まった脂肪が肝臓から出られなくなってしまいます。栄養バランスの良い食事をしましょう。

## おすすめ食材

### 良質のたんぱく質を！！



## ビタミンをしっかりと！！

<b>ビタミンA</b> 緑黄色野菜 うなぎ、レバーなど	<b>ビタミンC</b> 緑黄色野菜 果物、緑茶など
<b>ビタミンB群</b> 豚肉、豆類、魚、卵 レバーなど	<b>ビタミンE</b> 緑黄色野菜、ナッツ、 大豆油、ごま油など

《編集後記》肝機能に異常をきたす原因は、アルコールだけでなく、むしろ、最近は、アルコール以外の脂肪肝が原因となっているものが増えています。“脂肪肝”＝“フォアグラ”です。  
 自分の体は、高級食材にならない方が良いでしょう。 スタッフ一同