

## 血液検査

### 肝機能

#### AST(GOT)

体の蛋白質を構成するアミノ酸を作るのに必要な酵素です。肝臓だけでなく心臓や骨格筋・血球などに多く存在しこれらに障害が生じると数値が上昇します。

**高：**脂肪肝、肝炎、肝硬変、心筋梗塞、溶血性貧血など

#### ALT(GPT)

体の蛋白質を構成するアミノ酸を作るのに必要な酵素です。主に肝臓に多く存在します。

**高：**脂肪肝、肝炎、肝硬変など

#### γ-GTP

アミノ酸をつくるのに必要な酵素です。肝臓などの組織に障害が起こったり、肝・胆道系閉塞があると血液中に流れ出ます。またアルコールに反応し数値が上昇します。

**高：**アルコールの過剰摂取、肥満、脂肪肝、胆道閉塞、肝炎、肝硬変など

#### 総ビリルビン

赤血球が破壊されるときに、その成分であるヘモグロビンが分解してできる色素です。

**高：**肝障害、胆石症、溶血性貧血など

#### ALP

リン酸化合物という栄養素を分解する酵素です。肝臓や腎臓・腸粘膜・骨などで作られ、肝臓で処理されます。肝臓や胆道・骨の病気の診断に役立ちます。

**高：**肝炎、胆石症、甲状腺機能亢進症、骨折、潰瘍性大腸炎、高脂肪食摂取など

**低：**甲状腺機能低下症など

LDH

ブドウ糖がエネルギーに変えられるときに必要な酵素の一つです。肝臓や心筋・肺・骨格筋・血球などに多く含まれます。

**高：** 肝炎、肺炎、心疾患、血液疾患、悪性腫瘍、筋ジストロフィーなど

LAP

蛋白質を分解する酵素で、肝臓に多く含まれます。胆道から排泄されるため肝臓や胆道に通過障害があると数値が上昇します。

**高：** 肝炎、胆石、胆道閉塞、飲酒など

コリンエステラーゼ

肝臓のみで産生される酵素です。肝臓の蛋白合成能力を反映します。

**高：** 脂肪肝、ネフローゼ症候群など

**低：** 肝炎、肝硬変など

総蛋白

血液中に含まれる蛋白質の総和で生命維持の重役を担っています。

**高：** 脱水、骨髄腫など

**低：** 肝炎、肝硬変、ネフローゼ症候群、低栄養など

アルブミン

総蛋白の約60%をしめる蛋白質です。肝臓で産生されます。

**低：** 肝炎、肝硬変、ネフローゼ症候群、低栄養など

A/G比

血液中のアルブミンとグロブリンの量の比です。総蛋白の値だけでは推測できなかった疾患の可能性を探ることができます。

**低：** 肝臓の病気、ネフローゼ症候群、低栄養、悪性腫瘍など

※肝機能障害は、アルコールの飲み過ぎ・脂肪肝・薬剤・肝炎ウイルスの感染によるものなどがあります。肝機能に異常が認められたら、原因をはっきりさせることが大切です。

## 生活習慣のアドバイス

### Point 1 アルコールをやめる・控える

原則として、アルコールの過剰摂取が原因である肝機能障害の場合は禁酒が必要です。それ以外の場合でも、1日の目安量は超えないようにし、休肝日を週2日程度設けるようにしましょう。



※あくまで目安量です。

### Point 2 食べ過ぎを控える

特に体重が多めの方は減量しましょう。食事・間食・飲酒などからの摂取エネルギーが多いと、脂肪肝になるリスクが高くなります。ドカ食い、まとめ食いはしない、食事はゆっくりよく噛み、腹八分目を心がけましょう。



### Point 3 良質なたんぱく質を摂取する

肝細胞の再生に必要です。1度の食事で1品組み合わせてみましょう。



#### Point 4 野菜類・海藻類・きのこ類を十分に摂取する

野菜類・海藻類・きのこ類は食物繊維・ビタミン類を多く含む食品です。食物繊維は食べ過ぎ防止に効果的であり、またビタミン類は肝臓で各栄養素の代謝を円滑にするために必要です。積極的に摂っていきましょう。



#### Point 5 間食・甘い飲み物を控える

菓子パン・チョコレートやポテトチップスなどのお菓子・ジュース・砂糖入りの缶コーヒーなどは、糖分や脂肪分の多い食品です。肥満の原因になるので極力控えましょう。