

肝機能障害

肝機能障害ってなに？

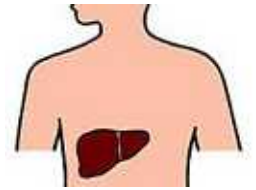
血液検査で、肝機能障害を指摘された場合、何らかの原因によって、肝臓のはたらきが障害されていると考えられます。肝臓の病気かどうかは、健康診断の血液検査だけではわかりません。場合によっては、腹部超音波検査など、詳しい検査をおこなう必要があります。

* GOT・GPT・ GTP の正常値については、

[健康診断結果の見方：](#)

http://sub1.apu.ac.jp/studentssupport/uploads/fckeditor/advisory/healthcare/Looking_at_the_results_of_your_health_check-up_J.pdf

をご参照ください。



肝臓ってどんな臓器？

肝臓は脳とともに、もっとも重い臓器です。その重さは体重の約50分の1、体の中の化学工場のようなものです。

肝臓は、とてもはたらきもので、身体の中でとても重要な役割をしています。

肝臓の主な役割

- ・栄養分（脂質、たんぱく質、脂肪、ビタミンなど）の生成・貯蔵・代謝
- ・血液中の薬物や毒物などの分解・解毒 * 解毒とは、有害物質を分解し、毒のないものに変える働き
- ・出血を止めるための蛋白の合成
- ・胆汁の産生と胆汁酸の合成 * 胆汁は胆嚢から分泌される消化液
- ・身体の中に侵入したウイルスや細菌と戦う

これは、ほんの一部、肝臓には沢山の重要な機能を持っているといわれています。



肝機能障害はどうして起こる？

肝臓の数値が高くなる主な原因は以下のようなものが考えられます。

アルコールによって起こる **アルコール性肝障害**

体内に吸収されたアルコールは、肝臓に集められ酵素のはたらきによって分解されます。肝臓のアルコール処理能力には個人差があり、体型や年齢や性別によって異なりますが、アルコールの飲みすぎは肝機能障害の原因になります。

栄養過多・肥満によって起こる **脂肪肝**

肝臓の中にバターと同じような脂である中性脂肪が滴のように溜まった状態を脂肪肝といいます。エネルギー過剰摂取は肥満や脂肪肝の原因になります。脂肪肝は、腹部超音波検査によって診断することができます。

ウイルス性肝炎によって起こる A型・B型・C型肝炎など

入学時健康診断時、B型・C型肝炎の検査を実施しています。結果はCampusmateをご参照ください。

薬物によって起こる 薬物性肝障害（薬の副作用）

薬の副作用として肝臓が障害を受けるもので、抗生物質、解熱薬・鎮痛薬、抗不安薬など、すべての薬剤が原因となりえます。また、漢方薬、健康食品、サプリメントなども肝機能障害の原因となることがありますので注意が必要です。

肝臓の病気には、どんな症状があるの？

肝臓は、「沈黙の臓器」と呼ばれ、病気になっても、進行しないと自覚症状が出ません。

症状が出てからでは遅く、早期発見が大切です。病気が進行した場合は、嘔吐、食欲がない、疲労感などの症状が現れます。

肝臓障害を改善するためにできることは？

健康診断の結果、「肝機能障害」のため、日常生活に気をつけましょうといわれた方は、以下のことに気をつけてみましょう。

アルコールを飲まないようにしましょう

異常を指摘された場合は、できれば禁酒することをおすすめします。

お酒を飲む機会が多い方は、うまくお酒と付き合いましょう。

アルコール：http://sub1.apu.ac.jp/studentsupport/uploads/fckeditor/advisory/healthcare/Alcohol_J.pdf

適度な食事を心がけましょう

脂肪肝を指摘された場合は、食生活を見直し、規則正しい食生活やバランスのよい食事を心がけましょう。

とくに、肥満（BMI 25以上）を指摘されている場合は、2～3kg減量することによって脂肪肝も改善されます。

やせ型の人が脂肪肝と言われた場合は、減量する必要はありませんが、食事の偏り、不規則な食事、運動不足などは脂肪肝の原因になりますので気をつけましょう。

食事：http://sub1.apu.ac.jp/studentsupport/uploads/fckeditor/advisory/healthcare/Diet_and_Nutrition_J.pdf

運動：http://sub1.apu.ac.jp/studentsupport/uploads/fckeditor/advisory/healthcare/Exercise_J.pdf

健康食品やサプリメントの使用を控えましょう

どこでも簡単に手に入りやすく便利ですが、気づかないうちに、肝臓障害を引き起こしてしまうことがあります。

適量以上に飲む、複数の種類を併用するなど、安易に使用することのないよう注意が必要です。健康食品やサプリメントを使用している方で、肝臓障害を指摘された場合は、医師や薬剤師に相談してみましょう。

何か心配のある方は、いつでもヘルスクリニックにご相談ください。

