

健康診断結果について～肝機能編～

7～9月の3回にわたり、健康診断結果について血中脂質・肝機能・尿酸値の項目を本社産業医の松瀬先生に解説していただきます！今回は肝機能編です。ぜひ参考にして下さい。

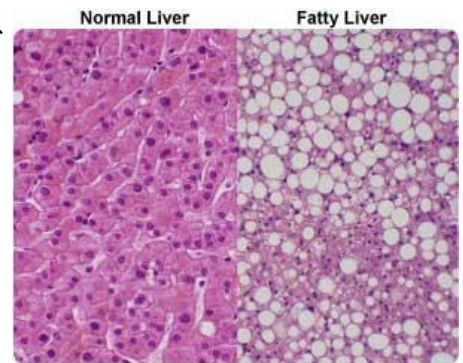
肝機能とは??

健康診断の肝機能の項目には**GOT**、**GPT**、**γ-GTP**がありますが何れも肝臓の細胞内にある酵素です。肝臓の細胞が壊れることで血液中に漏れ出てきます。GOTは肝臓以外の筋肉等全身の細胞に存在しているので、GOTのみ高い場合は肝臓以外の異常も考えられます。GPT、γ-GTPが高い場合は肝臓の異常の可能性あります。

どんな病気になる？

脂肪肝

肝臓に脂肪がたまった状態。右の写真は左が正常な肝細胞、右が**脂肪肝**の肝細胞です。脂肪肝の方は細胞に白い脂肪がついているのがわかります。生活習慣を変えないまま脂肪肝を放っておくと、肝硬変へ進行していきます。



肝硬変

肝臓の細胞が硬くなり、機能しなくなった状態です。肝硬変まで進行すると**肝機能の回復は困難**です。肝性脳症や食道動脈瘤、腹水（お腹に水が溜まった状態）といった病気を引き起こします。

◆改善のポイント

どのくらいお酒を飲むと、肝臓に影響が出る？

個人差があるので、一概には言えませんが、研究によって生涯アルコール摂取量と肝臓の病気の関係がわかっています。

- ・ **アルコール性肝障害**・・・生涯アルコール摂取量**500kg**以上
(50年間毎日欠かさず約700ml以上のビールを飲む)
- ・ **慢性肝炎**・・・生涯アルコール摂取量**781kg**以上
(50年間毎日欠かさず約1L以上のビールを飲む)
- ・ **肝硬変**・・・生涯アルコール摂取量**1,322kg**以上
(50年間毎日欠かさず約1.8L以上のビールを飲む)
※ビール500mlには20gのアルコールが含まれます。

生涯アルコール摂取量が**500kg**を超えると肝臓への影響が出てきます。これまでに飲んだおおよそのお酒の量を計算し、500kgから引くと、肝臓が元気な状態を保つために、あとどれくらいお酒が飲めるかわかりますね。

いつまでも楽しくお酒が飲めるよう、健康診断で肝機能の所見を指摘されている方は**お酒との付き合い方を見直してみましょ**う。



本社産業医
松瀬先生

