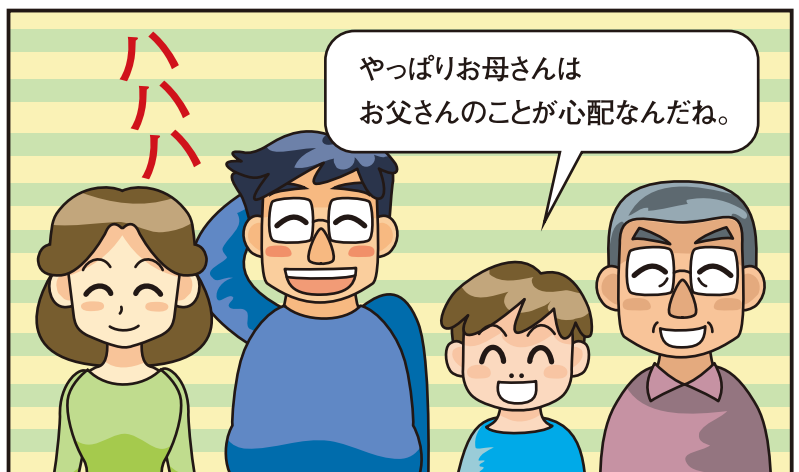
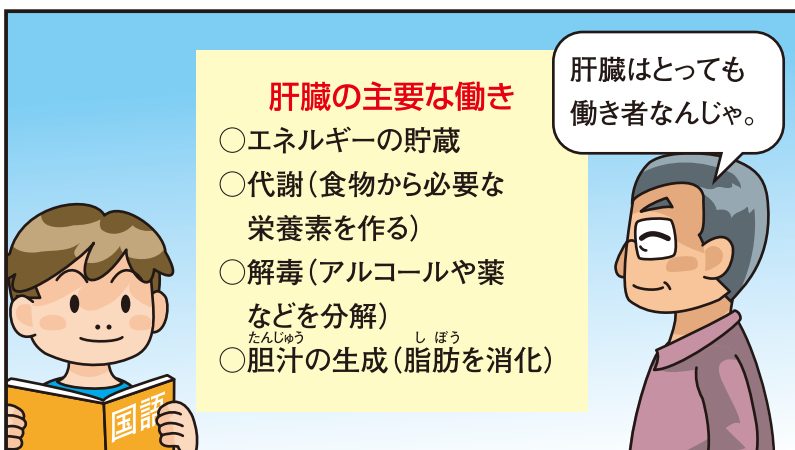


かん

肝

そう

臓



どんな病気になるの？

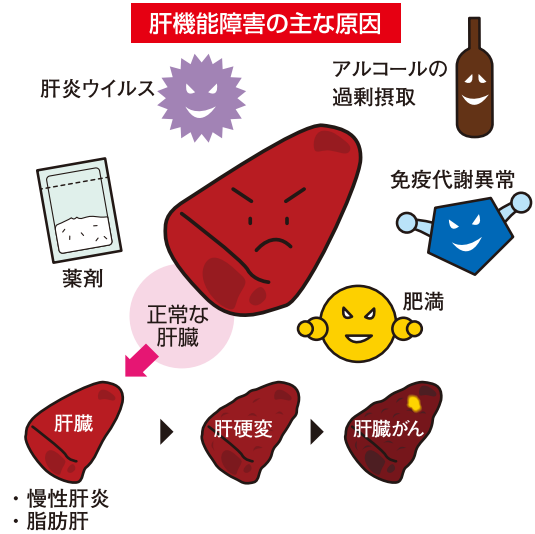
肝臓は沈黙の臓器といわれ、多少悪くなくてもなかなか自覚症状が出ません。

肝機能障害になる主な原因は、肝炎ウイルス、アルコール、脂肪肝、薬剤などです。

急激に炎症が起こることを「急性肝炎」といいます。また、おおむね6ヶ月以上炎症が続いている状態を「慢性肝炎」といいます。食生活の乱れなどで肝臓に脂肪がたまる「脂肪肝」も、慢性肝炎状態となることがあります。

慢性肝炎をそのまま放っておくと肝臓が固くなり、「肝硬変」になります。その場合「肝臓がん」を併発することもあるので、注意が必要です。

炎症が慢性化すると手遅れに



どうすればいいの？

手遅れになる前に肝機能障害を見つけるには

「肝機能障害」は血液検査でわかります。AST や ALT、 γ -GT といった数値に異常があれば、その発症が疑われます。

ウイルス性肝炎の場合は、自分の注意だけで防げるとは限りませんが、アルコールや肥満など生活習慣の乱れから発症する肝炎や脂肪肝は、適度な運動とバランスのとれた食生活で予防できます。

肝炎や脂肪肝を
予防するには

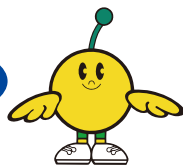
1. アルコールの適量を守ること
2. 良質なタンパク質とビタミンをとること
3. 糖分や脂肪分をとり過ぎないこと
4. 規則正しい食生活を心がけること
5. 適度な運動をすること
6. サプリメント等による過剰な鉄分の摂取は控えること
(鉄欠乏の人はその限りではありません)

血液検査のこの数値に注目

- 「AST」(GOT) 基準値 30 U/L 以下
アミノ酸代謝やエネルギー代謝の働きをします。
- 「ALT」(GPT) 基準値 50 U/L 以下
タンパク質を分解・合成する働きをします。
- 「 γ -GT」



キビタン解説



適量のアルコールってどれくらい？

昔から「酒は百薬の長」という言葉があるくらい、適度な飲酒は血行の促進やリラックス効果、HDLコレステロールを増やすなど、良い影響が知られているんだ。

では「適量な量」って一体どれくらい？

厚生労働省の「健康日本21」では、適量の目安は一日にアルコール20g以内としているよ。適量を守って、いつまでもおいしいお酒が飲めるようにしようね。

アルコール20gに相当するお酒の量

お酒の種類	量の目安
ビール	中ビン1本 or 500ml 缶1本
日本酒	1合 (180ml)
ウイスキー、ブランデー	ダブル1杯 (60ml)
ワイン (14%程度)	小さめのグラス2杯 (180ml)
サワー (7%程度)	350ml 缶1本