

血液検査の数値で **肝臓のSOS** を察知する

人体で最大の臓器である肝臓には心臓から送り出される血液の20%が流れ込んでいます。その血液には肝臓が栄養素の代謝や有害物質の解毒などの働きをする過程で生じる様々な物質が放出されています。ですから血液を調べることで肝臓の状態が分かるのです。

肝機能検査の項目

AST(GOT)・・・34 IU/l以下、 ALT(GPT)・・・43 IU/l以下、 γ -GTP・・・男性 70 IU/l以下、女性 50 IU/l以下

AST・ALT・ γ -GTP いずれかが高いと肝機能が低下している可能性があります。

ChE(コリンエステラーゼ)・・・109～249 IU/l: 肝臓の指数ですが、栄養状態を示す数値でもあり、高栄養状態で高値となりますし、低栄養状態で低値となります。

肝障害の代表的な疾患

● 脂肪肝 カロリーの高い食べ物・お酒が好きな人は注意！！

【原因】 肝臓はもともと脂肪を蓄えています。しかし、食べ過ぎやアルコールの飲みすぎにより肝臓の約3割の細胞に脂肪がたまり脂肪肝と診断されます。放っておくと肝硬変に進行することもあります。脂肪肝の人のなかには、お酒を全く飲まない人もいることから、アルコールとは関係なく、カロリーの摂りすぎが原因です。肥満の人や糖尿病の人がなりやすく若い世代にも増えています。

【対策】脂肪肝の治療法は食生活改善と運動です。脂肪肝と診断されたら生活習慣を改善しましょう。

● アルコール性肝障害 長年の飲酒で起こる

【原因】 長年お酒を飲み続けることで肝臓に中性脂肪がたまり、肝機能が低下します。大量飲酒を続けると肝障害を繰り返し、肝硬変へと進む可能性が高くなります。 γ -GTPが高いとアルコール性肝障害が疑われますので、注意が必要です。

【対策】 飲みすぎに注意し週に何度かの休肝日をとるようにしましょう。

(1日の適量: ビールの場合 350ml 缶 1本、日本酒の場合 1合までです。)

● ウィルス性肝炎 肝臓がんの原因の約8割を占める

A型肝炎—急性肝炎 貝類(カキなど)や東南アジアの生水からの感染が原因です。

B・C型肝炎、—慢性肝炎 おもに輸血や母子の非経口感染が原因となります。

まれな肝炎(D型肝炎、E型肝炎)—輸血や加熱不十分な鹿肉、イノシシ肉から感染が原因となります。

肝炎ウイルスに感染しても自覚症状がないケースや肝臓に炎症が認められないケースがあります。まずは、肝障害を認めた場合は、肝炎ウイルス検査を受ける事をお勧めします。

● 肝硬変

慢性的な肝障害を繰り返すと、肝臓が硬く変化し、終末像として肝硬変となります。肝硬変となった場合は、元の肝臓にはもどりません。肝硬変になる前、進行する前に予防が必要です。

また、肝臓癌を発症する可能性があり、定期的な検査(血液検査と腹部超音波)が必要となります。肝硬変になっても、食事の注意・薬の管理で現状を維持することで普通の生活が送れます。しかし、体調を壊すと体が黄色くなる黄疸になったり、お腹に水(腹水)がたまったりする場合があるので注意が必要です。

他にも、胆石、や膵炎、また栄養剤やサプリメントの副作用で肝障害を認める場合があります。

血液検査で肝障害を認めたら、再検査・精密検査をお勧めします！