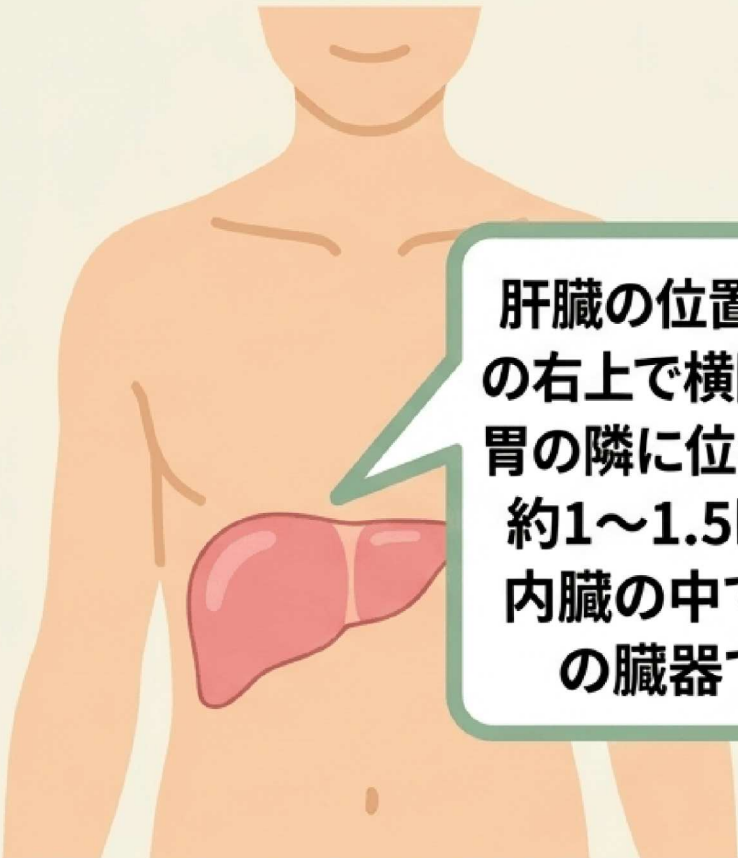


あなたの大切な「肝臓」、本当に元気ですか？

多くの人知らない、 肝臓の健康を守るコツ

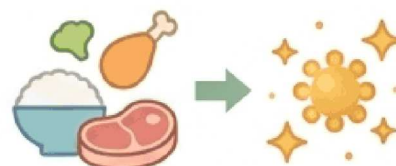
いつまでも健やかな毎日を送るための基礎知識

肝臓はお腹の右上にある、体重の約1/50を占める「体内の巨大工場」です。



肝臓の位置は、お腹の右上で横隔膜の下、胃の隣に位置します。約1～1.5kgあり、内臓の中では大型の臓器です。

代謝



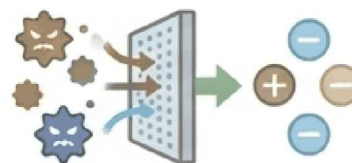
栄養を体が使いやすい形に変える

貯蔵



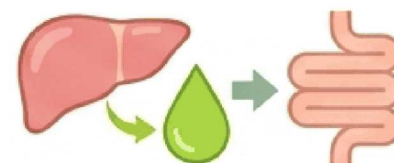
生成したものを貯蔵し、必要なときに供給する

解毒・分解



アルコールやアンモニアなど有害な物質を無毒化する

胆汁の生成



脂質の消化吸収を助ける胆汁を作る

**脂肪肝は放置すると「肝硬変」「肝がん」へ進行します。
お酒を飲まない人も要注意です！**

脂肪肝・肝炎

肝硬変

肝がん

放置すると肝臓の組織を壊し、取り返しのつかない状態になります。

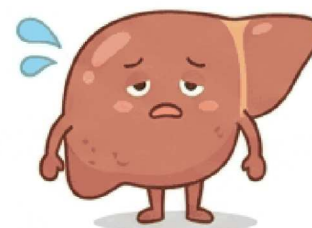
アルコール性脂肪肝



原因：お酒の飲みすぎ

※1日あたり純エタノール量で男性30g以上、女性20g以上

非アルコール性脂肪肝



原因：肥満や生活習慣病

お酒以外の原因（糖尿病、脂質異常症、
高血圧など）で発症。近年患者数が増加中！

ウイルス性肝炎は「B型」と「C型」に要注意。
感染すると慢性的な肝臓病の原因になります。

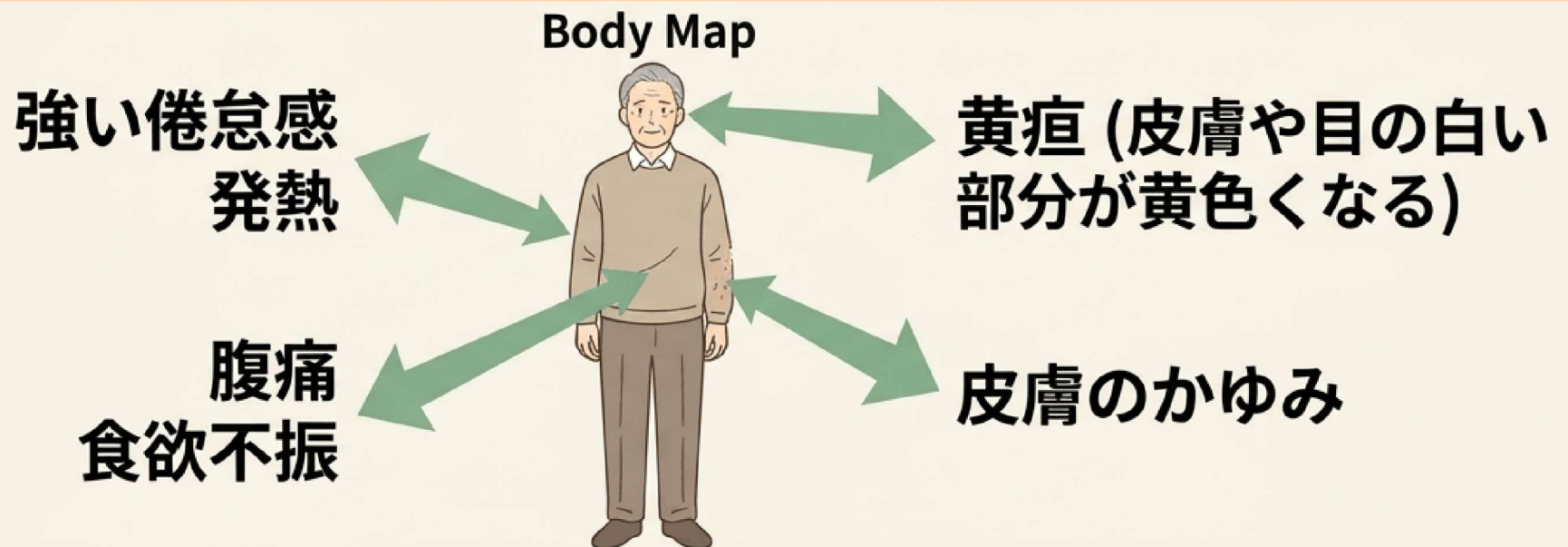
	A型	B型	C型	D型	E型
感染経路	血液・体液	血液・体液	血液・体液	血液・体液	血液・体液
特徴	4~30%は急発症	20~30%は急性肝炎を発症	約80%は自覚症状がないまま進行し、肝硬変やがんへ	1~10%は腹痛や発症	急性肝炎はその発症
ワクチン	○（あり）	○（あり）	×（なし）	×（なし）	×（なし）

B型・C型肝炎の給付金支援制度

一定条件に該当する方（過去の集団予防接種や特定の医療処置での感染）
には給付金の制度があります。

肝臓は「沈黙の臓器」。これらの症状が出た時は、すでに病気が進行しているサインです。

アルコール性・非アルコール性肝炎：初期は無症状のまま肝臓が肥大し、強い炎症を起こします。



初めは症状がないため、早期発見のための検査が何よりも重要です。

自覚症状がないからこそ「血液検査」が命綱。
この3つのアルファベットに注目してください。

AST (GOT)

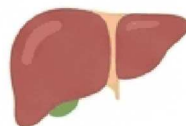
基準値：30U/L以下



心臓、筋肉、肝臓にある酵素。
ASTだけが高い場合は肝臓以外の病気の可能性も。

ALT (GPT)

基準値：30U/L以下



主に肝臓にある酵素。
ALTが高い場合は「肝障害」の可能性が非常に高いです。

γ-GTP (γ-GT)

基準値：50U/L以下



アルコールに敏感な酵素。
よくお酒を飲む人は肝機能が正常でも高くなりやすいです。

基準値より高いと「肝機能異常」の可能性 → 精密検査（2次検査）を受けましょう！

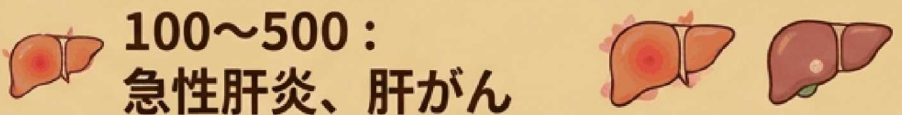
数値の「組み合わせ」で、あなたの肝臓に何が起こっているか推測できます。

ASTとALTの数値からみた疾患

35～100 :
脂肪肝、慢性肝炎



100～500 :
急性肝炎、肝がん



AST > ALT
の場合



アルコール性
肝疾患、肝硬変



ALT > AST
の場合



(過栄養による)
脂肪肝



γ-GTPの数値からみた疾患



51～100 : お酒の飲みすぎ



100～500 :
アルコール性肝障害、
肝細胞がん



500以上 :
急性アルコール性肝炎、
胆石



「精密検査」は怖くありません。お腹のエコーや血液検査で、より詳しく状態を調べます。

腹部超音波(エコー)検査



肝臓の大きさや形を調べます。

費用：2000円前後 (3割負担)

時間：10～15分

上腹部MRI・CT検査

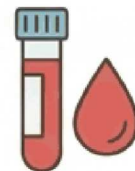


がんの性質や広がりを調べます。

費用：2～3万円

時間：約1時間

腫瘍マーカー検査



がん特有の目印を血液から調べます。

費用：1～3万円

時間：30分～1時間

こんな方には特に検査を推奨します！

- ✓ 生活習慣病がある方
- ✓ 肥満の方(BMI25以上)
- ✓ 過度の飲酒・喫煙習慣
- ✓ 肝臓病の家族歴

検査は地域の『消化器内科』で受けられます！



肝炎ウイルス検査は一生に一度は受けるべき検査です。 結果に応じた次のステップを確認しましょう。



どこで検査できる？

- お住まいの市区町村（無料の制度があることが多いです）
- 職場の健康診断
- 病院や診療所

肝臓をいたわる毎日のセルフケアは、「食事・飲酒・運動」の3つの柱が基本です。

食事編



野菜・海藻・大豆製品
(良質なタンパク質)



加工食品・洋菓子・ラーメン
(塩分と脂質に注意)

飲酒編

1日の適量は
純アルコール20g



ビール
(500ml)



チューハイ
(350ml)



日本酒
(1合 180ml)

お酒を減らす工夫：
薄めて飲む、飲む分だけ買う、
休肝日を設ける

運動編



有酸素運動を
40分間 週に3～4回
(ウォーキングなど)

運動習慣がない人は、
階段を使ったり、1駅分歩くなど
日常の活動量を増やしましょう！

ご自身と家族を守るために、身近な制度を活用し、日常生活での感染予防を心がけましょう。

検診の活用

定期健診には肝炎ウイルス検査が含まれていないことがあります。市区町村が実施する無料検査を積極的に活用しましょう。

要配慮個人情報

検査結果は非常にデリケートな情報で。結果を知るのはあなた本人と医師だけです。安心して受診してください。



日常生活での対策（ご家庭でできること）



鼻血や出血時は直接触れず、必要時は手袋をつける



血液が付着したものは、しっかり包んでから捨てる



歯ブラシ、カミソリなど血液がつく可能性があるものは共用しない