

肝臓病 の危険がある人へ

GOT(AST) (U/L)	30以下	31以上	51以上
GPT(ALT) (U/L)	30以下	31以上	51以上
γ -GTP(γ -GT) (U/L)	50以下	51以上	101以上
	引き続き生活習慣に 気を付けましょう	生活習慣の 改善が必要です	医療機関を 受診して下さい

出典：標準的な健診・保健指導プログラム

★肝機能の低下を放っておくと？

慢性肝炎から肝硬変や肝臓がんを招く恐れがあります！

<主な肝臓の病気>

●脂肪肝

肝臓に中性脂肪がたまりすぎた状態。食べすぎや飲みすぎ、運動不足などが原因。

●非アルコール性脂肪肝炎（NASH）

酒類を飲まない脂肪肝で起きた肝炎。内臓脂肪がたまっている人に多く、肝硬変や肝がんに進むことも…。

●アルコール性肝炎

大量にお酒を飲む人が脂肪肝からさらに肝炎を招いた状態。

●ウイルス性肝炎

B型・C型肝炎ウイルスによる肝炎が多い。今まで1度も肝炎ウイルス検査を受けていない人は受診を…。

慢性肝炎

進行するまで症状がないが、肝臓の細胞が壊されていく。
(急性肝炎の場合はだるさや吐き気、黄疸などの症状がみられます)

肝硬変

肝がん



肝機能の低下を改善するために 食べすぎや飲みすぎに気をつけ、体を動かそう

肥満の予防と定期的な運動習慣が、肝臓病の予防にもつながります。

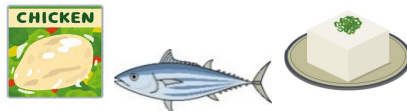
④ 飲みすぎないために

- 2日/週は休肝日をもうけましょう
- 節酒を意識し、アルコールと同量の水分をとりましょう



食べすぎないために

- よくかみ、ゆっくりと食べましょう
- 腹八分目に気をつけましょう
- 間食は200kcalまでにしましょう
- 脂っこいもの・甘いものはほどほどに
- 良質なタンパク質を適量とりましょう
脂身の少ない肉や新鮮な旬の魚、大豆製品の豆腐・納豆など偏りなくとりましょう



- ビタミン・ミネラルたっぷりの野菜をとりましょう
野菜は350g/日、サラダやお浸し・炒め物・煮物、汁物などで5皿程度とりましょう
まずは、毎食一皿摂ることから始めましょう！



体を動かそう

- 60分/日を目安に体を積極的に動かそう
- 2回/週、30分程度の運動習慣を
(ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動)



禁煙・節煙に取り組もう



アルコールと肝臓の関係は良く取り上げられますが、喫煙も肝臓には悪い影響を及ぼします。タバコに含まれるニコチンは、肝臓でコチニンという人体に害が出ない程度の物質に変えられます。ニコチンは2時間で半分に減りますが、コチニンは20時間でやっと半分に、代謝されます。その間肝臓はずっと働いていることとなります。たばこは1日に何本も吸う喫煙者が圧倒的に多く、1回の肝臓への負荷はそれほどでもないとしても、ヘビースモーカーの人は、1日中肝臓に負担をかけているかもしれないのです。