肝臓SOS！ 肝臓が教える体の未来

2025.9 健康だより

HPで公開中

皆さん肝臓機能の検査うけていますか？検査項目がたくさんあって分からない！という方も多いと思います。
今回はそんな「肝臓」の検査数値について解説していきます！

そもそも肝臓とは？

肝臓は、右側の肋骨下あたりのお腹の中に位置しています。肝臓には3種類の血管があり、毎分およそ1.5Lの血液が運ばれてきます。3種類の血管の他に、肝臓内で作られる胆汁を腸まで運ぶ「胆管」という管もあります。肝臓は再生する能力が高く、病気が進行しないと自覚症状が現れないため、「沈黙の臓器」と呼ばれています。

肝臓の役割

解毒機能
アルコールなど体内の不要物の分解・解毒

生成機能
老廃物を流し、脂肪の消化と吸収を助ける「胆汁」の生成と分泌

栄養
脂質などの栄養素を体内で利用できる形につくりかえる

貯蔵機能
糖質などをグリコーゲンとして貯蔵。必要に応じてエネルギー源として補給

そんな肝臓に負担がかかると検査数値に現れてきます。

項目	基準値	特徴	可能性のある病気
AST（GOT）	～30U/L	身体の代謝がスムーズに行われるための役割を担っている。肝臓の他に、心臓や腎臓などの臓器にも多く含まれている。	【上昇】肝炎、アルコール性肝炎、心筋梗塞、筋炎など。肝臓だけではなく心臓や筋肉の病気も疑われる。
ALT（GPT）	～30U/L	肝臓に多く含まれている酵素。ASTと同じく代謝を助ける役割を担っている。	【上昇】肝炎、肝硬変、肝がん、脂肪肝など。肝臓の異常により上昇している可能性が高い。
γ-GTP	～50U/L	肝臓や腎臓などでつくられる酵素。タンパク質を分解・合成する。	【上昇】アルコール性肝障害、慢性肝炎、胆汁うっ滞など
ALP	38～113U/L	肝臓や胆道、骨、小腸、腎臓などに含まれる酵素。乳製品などに多く含まれるリン酸化合物を分解する。	【上昇】肝臓内の胆汁うっ滞、胆道閉塞、アルコール性肝炎など。ALPのみ高値の場合は、骨の病気も疑われる。
LD	124～222U/L	体のほとんどに含まれる酵素。ブドウ糖がエネルギーに変わるときに働く。	【上昇】肝炎、肝硬変、悪性腫瘍、白血病、心筋梗塞など

「奈良宣言2023」
ALT30U/L以上は**慢性肝臓病**が疑われます！

ALT値が30を超えていたら・・・

- ・ウイルス性肝炎
- ・肝線維化を伴う脂肪肝
- ・アルコール性肝障害
- ・その他の原因による肝障害

などが疑われます！
まずは、かかりつけ医に相談して下さい。

肝炎ウイルス検査を受けましょう！

当協会では、**B型肝炎：HBs抗原、C型肝炎：HCV抗体**を調べることができます！

肝がんの原因の約80%が肝炎ウイルスと言われています。特に、日本で問題となっているのはB型肝炎とC型肝炎です。ウイルスに感染していても自覚症状がないまま病気が進行する恐れもあり、感染しているかどうかは検査を受けないと分かりません。肝炎ウイルスに対して有効な治療法が開発されており、適切な治療を行うことで肝炎を治癒、あるいは肝がんへの進行をおさえることが可能になっています。「肝炎ウイルス検査」を一度も受けたことが無い方は、自分のため、あなたの大切な人のために検査を受けましょう。

▼ 肝臓を守るには？

日本人に多い脂肪肝、日本人がなりやすいアルコール性肝障害を改善しよう！

脂肪肝の改善に有効

食事の見直し
食べ過ぎは脂肪肝などの原因に。糖質や脂質の多い食品を減らし、バランスの良い食事を心がけましょう。

運動
肝臓に貯まった中性脂肪は運動で減らしましょう。有酸素運動なら週に3～4回、40分程度を目安に。筋トレも加えるとより効果的です。

アルコール性肝障害の改善に有効

アルコールは控えめに
お酒の飲みすぎは肝臓に大ダメージ。飲酒は適量飲酒を心がけましょう。
目安は、1日1合以下（女性はその半分）
休肝日も必要です。

現在の肝臓の状態を知るには、検査を受ける必要があります。定期的な健診を受けて、早期発見することがとても重要です。肝臓機能検査に異常がみられたら放っておかず、まずは医療機関を受診して下さい。

参考文献：NHKテキストきょうの健康　2023.7月号、臨床検査データブック2023-2024年版（医学書院）、知って、肝炎プロジェクト他

公益財団法人
中国労働衛生協会