



肝臓の検査数値 気になりませんか？

肝臓は、上部の右側からみぞおちのあたりに位置し、内臓の中では最も大きい臓器です。肝臓は体の“化学工場”に例えられるとおり、各臓器から集まった物質から様々な物質を合成する、胆汁を作る、アルコールや薬物を解毒するなど多種多様な機能を持っています。

あなたの健診結果が意味していることは？

次の項目のうちどれか1つでも異常(オレンジ色以上)がみられたら肝機能が低下しています。

AST【GOT】(U/L)	30 以下	31 以上	51 以上
ALT【GPT】(U/L)	30 以下	31 以上	51 以上
γ-GT【γ-GTP】(U/L)	50 以下	51 以上	101 以上

健診結果を
チェック！

引き続き生活習慣に
気をつけましょう

生活習慣の
改善が必要です

医療機関を
受診して下さい

肝機能の低下を放置しておく・・・

慢性肝炎から肝硬変や肝がんへ進行する恐れがあります
肝臓は「沈黙の臓器」
自覚症状が出るころには手遅れになることもあります

主な肝臓の病気

- 脂肪肝
- 非アルコール性脂肪肝炎(NASH)
- アルコール性肝炎
- ウイルス性肝炎



肝機能の低下を改善するために

食べ過ぎや飲みすぎに注意し、体を動かす！！

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。
食べ過ぎや運動不足といった不摂生な生活習慣を改善しましょう



飲みすぎないために

- 週に2日は休肝日を設けましょう
- 節酒をし、アルコールと同量の水分をとりましょう

身体を動かそう

- 1日60分を目安に体を積極的に動かそう
- 週に2回30分程度の有酸素運動をしよう(ウォーキングなど)

食べ過ぎないために

- ゆっくりとよく噛んで食べる
- 野菜をたっぷり取る
- 間食の糖分・エネルギー量に注意
- 飲み物の糖分に注意
- 脂っこいものや甘い物はほどほどに