

健診便り

肝機能異常 健康レシピ 特定保健指導 禁煙コラム

だんだんと暖かくなり、桜の花も多くの場所で見頃を迎えています。
新生活をスタートされる方、運動習慣を取り入れたい方、新しい生活リズムを作るチャンスです。
過ごしやすいこの時期に、身体を動かす習慣を取り入れてみましょう。

肝機能異常

肝臓は、状態がかなり悪化するまで自覚症状がほとんどないため「沈黙の臓器」と呼ばれます。
血液検査で数値に異常があると、肝臓に何らかの問題が生じていると判断されます。

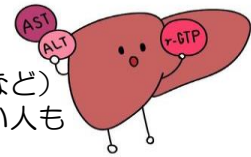


AST (GOT)、ALT (GPT) とは

AST (GOT) は肝臓や心臓、筋肉の細胞に多く含まれる酵素で、ALT (GPT) は主に肝臓の細胞に含まれる酵素です。
細胞が壊れると血液中に流れ出し数値が上昇するため、2つの数値を見ることで肝臓の問題か別の問題かが推測できます。

γ-GT (GTP)

肝臓のほか、腎臓や膵臓の細胞に含まれる酵素です。
主に過度の飲酒による肝臓の病気（アルコール性肝炎など）があると数値が上昇しますが、あまり数値が上がらない人もいます。



検査項目	正常値
AST (GOT)	10~40 U/L
ALT (GPT)	5~45 U/L
γ-GT (γ-GTP)	48 U/L以下

Q1 肝機能異常の何が問題なの？

A1 放っておくと肝臓の病気を発症し死に至る可能性もあります。

肝臓の病気には、主にアルコール性肝炎と非アルコール性肝炎があり、両者とも脂肪肝（中性脂肪が肝臓にたまり、肝細胞のうちの30%以上が脂肪化している状態）が原因とされます。どちらも進行すると、肝硬変（肝臓の組織が硬くなり本来の働きができなくなる）や肝がんを発症し、最悪、死に至ります。一方、現在、肝炎の最大の原因はB型・C型肝炎ウイルスによるものであるため、検査で感染の有無を調べることもとても重要です。

Q2 どうして肝機能異常になるの？

A2 主にお酒の飲み過ぎと食生活の乱れ、運動不足が原因です。

ウイルス性以外の肝機能異常の主な原因としては、過度の飲酒によるもの（アルコール性肝炎）と、食べすぎや運動不足、肥満などによるもの（非アルコール性肝炎）があります。
一方、低栄養でも肝臓に負担がかかり、脂肪肝を発症することがあります。
その他、喫煙や過度のストレス、長期間の薬の服用も原因になるといわれています。
早期であれば、アルコールの量のコントロールや生活習慣の改善で、重症化を防いだり、直すこともできます。



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付け、体を動かしましょう！



健康レシピ もやし&ブロッコリースプラウトのナムル

ブロッコリースプラウトに含まれるスルフォラファンは肝臓に良い働きをするので
ダイエットやお酒を飲む方にもオススメです♡

- 材料
- もやし 1袋
 - ブロッコリースプラウト 1パック
 - 塩 少々
 - ごま油 少々
 - 醤油 少々
 - 味の素 少々
 - 煎りごま 少々



by COOKPAD MARIAELNA

作り方

- 1.もやしをさっと茹でザルにあげ、流水に少し当て粗熱を取る。ブロッコリースプラウトを加えて塩をふり軽く混ぜたら5分ほど置く。
- 2.水分を手でギュッと絞り、ボウルに移し、ごま油を少し入れ醤油と味の素で味を整える。
- 3.仕上げに煎りごまを加えて和えたら完成。

もやしにも肝臓に良い栄養素が多種類含まれています。
熱に弱く、茹ですぎると有効成分が壊れてしまうので注意してください！！



週に2日は
休肝日を
もうけましょう

脂っこいものや
甘いものは
ほどほどに

体を積極的に
動かしましょう



特定保健指導コーナー

特定保健指導を受ける方が増えてきていますが、その中で基準値についての質問が多く聞かれました。健診結果では異常と言われなかったのに、何で保健指導の対象になるのか・・・。
そんな声が多く聞かれます。
そこで今回のテーマは特定保健指導の基準値についておさらいしてみましょう。



その前に・・・

基準値は、各施設ごとに若干の誤差があることをご存知ですか？

健診や人間ドックで用いられる基準値とは、健康な人々の検査データを統計学的に算出した数値が使用されます。それに比べ特定保健指導は、より早い段階から健康異常者を発見し、改善に結びつけることを目的にしていることから他の基準値よりも厳しく設定されているのです。

また、厚生労働省が定めた特定保健指導の基準と、日本内科学会などが定めたメタボリックシンドロームの基準も一か所異なる場合があります。下の表をご覧ください。

どこが違うかわかりますか？

	特定保健指導	メタボリックシンドローム基準
腹囲	男性：85cm 女性：90cm以上	男性：85cm 女性：90cm以上
中性脂肪	150mg/dl以上	150mg/dl以上
HDLコレステロール	40mg/dl未満	40mg/dl未満
血圧	収縮期130mmHg/拡張期85mmHg以上	収縮期130mmHg/拡張期85mmHg以上
空腹時血糖	<u>100mg/dl</u> 以上	<u>110mg/dl</u> 以上

ここです！

基準には微妙な差があることがお解り頂けましたか？
それを踏まえた上で、ご自身の健診結果を見直してみましょう。



禁煙コラム 28話

禁煙の効果は10年20年先...といった遠い未来のためにやるものと思われがちですが、実は即効性が高いんです。常に摂取し続けていた有害物質の供給を断ちきるわけですから効果はテキメン。科学的なデータで立証できる血圧や脈拍でも喫煙後20分後から変化がみられます。

