



# 保健師だより



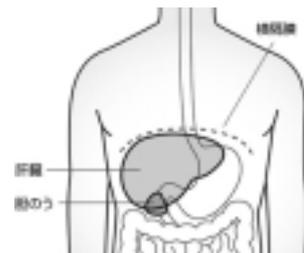
## 7月28日～8月3日は肝臓週間

世界保健機構（WHO）は、2010年に世界レベルでのウイルス性肝炎のまん延防止と患者・感染者に対する差別・偏見の解消感染予防の推進を図ることを目的に、7月28日を世界肝炎デーと定め、肝炎に関する啓発活動などの実施を提唱しました。

日本でも、同日を日本肝炎デーと定め、この日を含む1週間を「肝臓週間」（7月28日～8月3日）としています。

### 肝臓ってどこにあるの？

肝臓は横隔膜のすぐ下、胃の隣にあります。右上腹部のほとんどを占めており、重さは1,000～1,200gで、からだの中で最大の臓器です。



### 肝臓のしくみ

肝臓にはたくさんの血管と胆管があり、すみずみの細胞まで届いています。通常、臓器には動脈と静脈の2本の血管が出入りしていますが、肝臓には3本の血管が出入りしており、体内の血液の1/4が集まっています。

### なぜ、血液検査で肝機能の異常がわかるのでしょうか？

肝臓には、肝細胞・胆管細胞に接するように血液の通り道があります。それぞれの細胞が血液の通り道に接しているため肝細胞や胆管細胞に問題が起こると、肝臓内の物質が血液中に漏れ出します。そのため、肝臓から漏れ出した物質の種類と量（検査値）をはかることで肝機能を検査できるのです。

#### ALT (GPT)

[ 健常時 ]

細胞内でつくられる酵素で、主に肝細胞に存在しています。体内でのアミノ酸代謝やエネルギー代謝の過程で重要な働きをします。

[ 異常時 ]

何らかの異常で肝細胞が破壊されることにより、はじめて血液中に漏れ出します。その数値が高いということは、それだけ肝臓が障害を受けているという状態を反映しています。

#### AST (GOT)

[ 健常時 ]

細胞内でつくられる酵素で、肝細胞もしくは心臓や腎臓などの臓器に多く存在しています。体内でのアミノ酸代謝やエネルギー代謝の過程で重要な働きをします。

[ 異常時 ]

何らかの異常で肝細胞が破壊されることにより、血液中に漏れ出します。ただし、AST(GOT)は肝臓以外の臓器にも存在するため、値の増減が必ずしも肝臓に関係しているとは限らず、AST(GOT)値のみが高値を示す場合には、肝臓以外の病気である可能性もあります。肝臓に関する情報を得るためには、ALT(GPT)も一緒にチェックする必要があります。

#### γ-GTP

[ 健常時 ]

肝臓や腎臓などでつくられる酵素で、肝臓では通常肝細胞や胆管細胞に存在し、胆汁中にも存在しています。たん白質を分解・合成する働きをします。

[ 異常時 ]

- ①お酒の飲み過ぎ・肥満やある種のお薬などにより、γ-GTPがたくさん作られるようになります。そのため、γ-GTPが血液中に漏れ出し、数値が上がります。
- ②胆汁うっ滞や胆管細胞の破壊が生じると、細胞内や胆汁に存在するγ-GTPが血液中に漏れ出し、数値が上がります。

### 肝臓を守る方法は…

肝臓を守るためには、肝臓に負担となる原因を解消することです。

肝臓に負担をかける原因は、**肥満**、**糖尿病**、**アルコールの飲み過ぎ**です。負担をかける原因の肥満を解消するには、**ダイエット**が必要です。

アルコール性肝臓病は、飲酒量が多いほど、また飲酒期間が長いほど起こりやすくなります。事実、独立行政法人国立病院機構久里浜アルコール症センターにおけるアルコール依存症者(毎日日本酒にすると5合以上を10年以上飲んでいる人がほとんど)における肝障害は約80%と高頻度です。脂肪肝の状態ですらに大量に飲酒をした場合にアルコール性肝炎という重症な状態になり、死亡する場合があります。

肝臓は、「沈黙の臓器」と呼ばれ、よほどのことがない限り悲鳴を上げない臓器です。症状が出てからでは遅く、早期発見が大切です。肝臓に負担をかける原因をお持ちの方は、この機会に健診結果を見直してみましょう。また、肝臓病で要精検の結果の方は、早めに医療機関で検査を受けましょう。