

血液検査の結果を見てみよう～肝機能編～

血液検査は血液中の細胞・酵素・抗体などを数値化することにより、病気の診断やリスクの発見ができる検査です。健康診断や人間ドック特定の症状による医療機関の受診時などに医師の診察の下で受けることができます。検査結果を細かく確認することで、病気の早期発見早期治療につながります。今回は、肝機能に関わる検査結果の見方や肝機能を正常に保つためのポイントなどについて紹介します。



検査結果の見方の前に…身体に必要不可欠な「肝臓の機能」について知りましょう!!

◎ 代謝

栄養を各器官が必要とする形に変える機能



◎ 排泄

脂質の吸収を助ける胆汁を生成し不要物を出す機能



◎ 解毒

有害物質を分解し無害な形に変える機能



◎ 再生

組織が壊れた場合に細胞が増え自力で修復する機能



検査結果の見方

検査項目	正常値	異常値で考えられる疾患
AST	30U/L 以下	急性肝炎、心筋梗塞、アルコール性肝炎、多発性筋炎 など
ALT	30U/L 以下	肝硬変、慢性肝炎、脂肪肝 など
ALP	38～113U/L 以下	へいそくせいおうだん 閉塞性黄疸、胆管炎、こうじょうせんきのうこうしんしょう 甲状腺機能亢進症、脂肪肝 など
γ-GTP	50U/L 以下	アルコール性肝炎、閉塞性黄疸、胆石炎、肝炎 など
ビリルビン	0.2～1.2mg/dL	肝炎、閉塞性黄疸、胆石症 など

検査結果が正常値から大きく外れていると**肝機能低下**による**脂肪肝・肝炎・肝硬変**発症の恐れがあります。結果を細かく確認し早期発見・治療につなげるとともに、肝機能低下を防ぐために生活習慣を見直しましょう!!



飲酒後、運動後、妊娠後期の方などは疾患がなくても検査結果が正常値から外れる場合があります。また、異常値で考えられる様々な疾患について詳しく知りたい方は消化器内科の医師へご相談ください。

肝機能を正常に保つためのポイント

ポイント

青魚を摂る

青魚に含まれるn-3系脂肪酸(*)を1日1.6～2.4gを目安に摂取しましょう。



※ n-3系脂肪酸…魚介や植物油に含まれる体内で合成できない必須脂肪酸の一種

ポイント

食物繊維を摂る

食物繊維を1日25gを目安に摂取しましょう。



ポイント

コレステロールを控える

コレステロールの摂取量を1日200g未満に抑えましょう。



ポイント

お酒を控える

純アルコール摂取量は1日約20g未満に抑えましょう。



ポイント

適度な運動を行う

週2～3日を目安に筋トレを週150分以上を目安に有酸素運動を行いましょう。



ポイント

十分な睡眠をとる

おおよその就寝・起床時間を一定にし、7～8時間の睡眠をとりましょう。



肝臓は沈黙の臓器と呼ばれ、自覚症状のないまま肝機能が低下していることがあります。血液検査に異常があった場合は早めに医療機関を受診しましょう。また、生活習慣の見直しを行い肝機能を正常に保ちましょう。