

元気のひきだし

～肝臓のお仕事～



肝臓と聞くと“アルコールと関係ある臓器かな？”と思い浮かべる方が多いのではないのでしょうか？皆さんに肝臓がたくさんの仕事を担っていることを知ってもらい、ご自身の身体を労わるきっかけの1つにしてもらえると嬉しいです。

お仕事①【免疫に関わる】

栄養素と一緒に入ってきた細菌やウイルスなどの異物を除去する。

お仕事②【解毒】

身体に有害なもの(アルコールや薬)を無毒化し老廃物を血液中へ排泄する。

お仕事③【胆汁の生成】

食べ物を消化するときに必要な胆汁を作り、コレステロールを身体の外へ排出する。

胆汁とは：肝臓で作られる消化を助ける液。
脂肪の消化を助ける働きがあるもの。
コレステロールとは：脂質の一種

お仕事④【栄養素の貯蔵・代謝】

食べたものから吸収された栄養素を身体にとって必要なものに作り替えたり、貯めておいたりする。

脂質や糖質を摂りすぎると、肝臓に蓄積し脂肪肝を引き起こす原因となる。



健診で実施している血液検査で肝臓の状態を知ることができます

検査値	基準値	
エーエスティー AST(GOT)	30U/L以下	◆ ALTが20以上の場合は脂肪肝の可能性がありますが ※脂肪肝とは：肝臓に脂肪が異常に蓄積されている状態 ◆ ASTやALTが基準値以上の場合、肝炎の可能性がありますが ※肝炎とは：肝臓の細胞に炎症が起こり、肝細胞が壊れている状態 ◆ γ-GTPは解毒作用に関与し、アルコールや脂肪肝、薬などに影響を受ける
エーエルティー ALT(GPT)	30U/L以下	
ガンマ ジーティービー γ -GTP	50U/L以下	

肝臓の負担を減らすためには、特に**糖分・アルコールの過剰摂取**や**脂肪分の多い食事を避ける**ことが大切です。再生能力の高い臓器でもあるので、**早めに労わることができれば健康な状態に戻すことができます！**たくさんの仕事を担っている肝臓を労わることは、自分自身の身体も労わることに繋がりますので気に留めてもらえると嬉しいです。

お問い合わせ：健康保険課 健康づくり係 ☎966-1217