



肝疾患相談センターマスコットキャラクター
「ヘパリースちゃん」

肝臓
通信

むさしの

2022.3月号 Vol.3

今回の特集！

『肝臓の健康診断から受診まで』



日差しの暖かさに春を感じてほっとするこの頃です。
(花粉症の皆様ごめんなさい)

新年度も始まり、健康診断の季節もやってきます。
ついそのままにしていまいがちな検診結果にちょっと注目！

健康診断で、肝臓の数値が引っかかった場合どう
する？ どこに行けばいい？

検査ってどんな検査があるの？ など、
ご自身の体調管理を見直す機会にしてみてください。

肝臓通信も第3号の発行にこぎつけました。
皆様に様々な情報をお届けしていきますので、
ぜひご意見をお寄せください。

肝臓クイズに挑戦！

- Q1. 肝臓は症状が出にくいので「①」と呼ばれている。
- Q2. 「②」は1年に1回受けましょう。
- Q3. アルコール性肝炎や脂肪肝は「③」を改善することでよくなります。
- Q4. お酒を飲むときのおつまみにいいのは、ビタミン（④）群を含む食事です。

★今回の記事の中に答えが
出ていますよ！（正解は4P）



みんなの疑問

教えて！ 金子先生！

第3回

「肝臓はどんな役割をしているの？」

Q1 肝臓ってどんな臓器なのですか？

A. 重要な役割をたくさん行っている、生命維持にかかせない臓器です。

肝臓は人体最大の臓器で、重さは成人では体重の1/50程もあります。主な働きは、胃や腸で吸収された栄養を体で使いやすいように作り変える「**栄養の代謝**」、薬やアルコールなどを無毒化したりアンモニアを排出する「**解毒**」、脂肪の消化・吸収に必要な消化液を作る「**胆汁の生成**」、です。

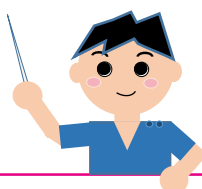
その他にも多くの役割を担っている、生命維持に欠かせない人体の「肝」となる非常に大切な臓器です。

Q2 肝臓が悪いとどんな症状が出てきますか？

A. 肝臓は「沈黙の臓器」と呼ばれ、病状が進行しないとなかなか自覚症状は表れません。

肝臓は自己修復能力が高く、多少のダメージを受けても働き続ける頑張り屋さんです。そのため少しの障害では症状は出ず、症状が出てくるのは、病状が進行してきたからになります。次のページに自覚症状の一部を紹介します。

また、自覚症状がなくても、健康診断で数値が悪かった時は、ぜひ検査を受けてみてください。



●健診から治療までの流れ

健康診断

職場や自治体

1年に1回
健康診断を



●血液検査

一般的な健診では、肝機能の項目が含まれます。

肝臓の数値が引っかかったら、



精密検査

かかりつけ医 または 肝臓専門医

●問診

●血液検査

- ・肝機能検査
- ・ウイルス検査

さらに詳しい
検査が
必要なら



肝臓専門医療機関

●画像検査

超音波、CT/MRIで肝臓の形を診る

●肝生検

肝臓の一部を採取して、肝細胞の状態を詳しく検査する

診断

(日本人の肝臓病の
70%はウイルス性肝炎)

治療

・ウイルス性肝炎の場合(※)

→抗ウイルス治療でウイルスの排除・鎮静化を図る

- ・アルコール性肝炎→アルコール量のコントロール
- ・脂肪肝の場合→食事療法・運動療法が中心
- ・その他

一般的な健康診断には、職場や学校が行っている職域健診や、自治体が行っている特定健診・後期高齢者健診などがあります【無料】

身長・体重・視力・聴力・血液検査・尿検査・心電図などの項目があり、その他年齢などによっても項目が変わりますが、ここで肝臓の状態を知ることができるのは「血液検査」になります。(一部は超音波検査もあります)

ALT・AST・γ (ガンマ)-GTPなどが肝臓に関わる項目です。

それぞれの数値が示す内容は次ページの表をご覧ください。



●健康診断で引っかかったら

健康診断で「要検査」などの結果がきたら、通知を持ってまずかかりつけ医に相談する、いなければ近隣医、肝臓の精査が必要であれば「肝臓専門医」を受診しましょう。大学病院等の大きな病院では紹介状が必要なことが多いため、まず近隣医を受診してみてください。

※「東京都肝臓専門医療機関指定リスト」は東京都福祉保健局ホームページで確認できます。
<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/>

東京都福祉保健局>

医療・保健> 医療・保健施策>

東京都のウイルス肝炎対策>

東京都肝臓専門医療機関

肝機能低下のセルフチェックポイント

肝臓は病状が進行してからでないとは自覚症状がなかなか表れませんが、以下の項目で当てはまるものがいくつかあれば、肝機能が低下している可能性があります。一度医療機関を受診してみてください。

- ☐ 白目が黄色い(黄疸)
- ☐ 手のひらを前に向けて指を広げると指がふるえる
- ☐ 胸、腕、肩などの血管がクモのように浮き上がっている
- ☐ 手のひらの母子球筋、小指球筋が赤い
- ☐ 便の色が白っぽい
- ☐ 朝最初の尿が紅茶色
- ☐ 食欲不振、脂っこいものを食べられない
- ☐ 男性の方で乳房が大きくなったり、しこりができた



手掌紅斑



クモ状血管腫

※参考文献「肝機能を自分であらうく改善する本」「肝臓の数値が気になるとき読む本」

肝臓疾患の主な検査項目



●血液検査 ※基準値は、病状や医療機関により異なりますので、以下の数値は目安として下さい。

項目	基準範囲	内容
AST	13～30 U/L	上昇で肝障害を示唆する
ALT	男10～42 U/L	上昇で肝障害を示唆する
	女7～23 U/L	

AST、ALT、ALPの上昇での	γ-GTP	男13～64 U/L 女9～32 U/L	上昇（200U/L以上）で脂肪肝、胆汁のうっ滞の可能性 解毒作用に係る酵素。単独で高い場合はお酒の飲み過ぎ
	総ビリルビン	0.4～1.5mg/dL	上昇で胆汁のうっ滞、黄疸または肝硬変の可能性
	血清アルブミン	4.1～5.1g/dL	低下で慢性肝炎、肝硬変の疑い
	アンモニア	12～66μg/dL	上昇で肝性脳症（肝臓由来の意識障害の可能性）
	総コレステロール	142～248mg/dL	低下で肝機能低下、上昇で脂肪肝、高脂血症の可能性
	プロトロンビン時間	12～16秒	血液が固まる時間。延長していると肝機能低下の可能性

●画像検査の種類

【腹部エコー（超音波）検査】

肝硬変の有無や進行度合い、脂肪肝、肝がんの有無がわかる。画像検査の中では体への負担が一番少なく簡単。

【CT検査】

X線を使って体内の断面図を撮る。造影剤を使って行くと肝がんを見つけやすくなる。

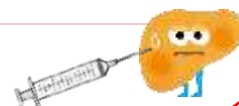
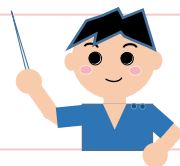
【MRI検査】

強力な電磁波を使って体内の断面図を撮る。複数の造影剤を使い分けて診断の精度をあげることができる。



●肝生検とは

腹部に局所麻酔をして針を刺し、肝臓の細胞を採取し、肝臓そのものの状態を調べる検査。採取した肝細胞を顕微鏡で観察するため最も精度が高い。肝機能低下の原因がはっきりわかり、治療方法が決定できる。処置後の出血などにも注意が必要なため入院して行う。



（※）肝炎ウイルス検査で、陽性となった方は、初回精密検査費用の助成が受けられます。

※職域、市町村、妊婦、術前など
受けた検査によって提出書類が異なります。

詳しくは、東京都福祉保健局まで。
TEL 03-5320-4476

アルコール性肝炎・非アルコール性肝炎 ・脂肪肝は、生活習慣の改善を！

これらは過度な飲酒、食べ過ぎ、肥満、運動不足などの生活習慣が原因です。アルコール性の方は、まずは禁酒・減酒が必須です。非アルコール性肝炎や脂肪肝の方は、1日3食、野菜中心のバランスのよい食事をとり、運動を心がけましょう。歩く距離を増やしたり、普段から階段を利用するなど、無理のない範囲から取り組んでみて下さい。



『肝臓病教室』開催

武蔵野赤十字病院では、年に6回『肝臓病教室』を開催しています。毎回、肝疾患に関するテーマで、その分野の講師の方をお招きし講演していただいております。

会場に来られない方もオンラインで参加することができます。参加費は無料。どなたでも参加できます。ぜひご参加下さい。

詳しくは肝疾患相談センターのホームページでお知らせしていきます。



昨年度の「運動と肝疾患」の講演風景。
当院の理学療法士が講師を務め、実演を交えながらの講義はご好評をいただきました。

コラム

1日のアルコールの適量はどのくらい？

“適量”は人それぞれ。「翌朝スッキリと目覚めることができる量」と考えましょう。日本人の肝臓のアルコール処理能力は、一般的には「日本酒一合（180ml）を分解するには4時間かかる」と言われています。しかし、日本酒一合でも翌朝まで残れば、その人には飲みすぎになります。自分の適量を知ることが大切です。

★おつまみには、アルコールを代謝する時に必要な**ビタミンB群**を含んだものを選びましょう。

例) 豚ヒレ肉、にんにく、シジミ、モロヘイヤ、チーズ、納豆、まぐろ、かつお等



■飲みすぎた後には、何かを食べると、肝臓の血液が増して働きがよくなり、代謝も早まります。特に、**果物や梅干**がおすすめです。飲んだ後の胃は荒れているので、消化がよく良質の**たんぱく質**が多く含まれているものの方がいいでしょう。肝臓を守る働きのある**シジミの味噌汁**もおすすめです。



※参考文献「肝機能を自分でらくらく改善する本」

令和4年度 第1回 肝臓病教室のお知らせ

日時: 2022年5月17日(火)
14:30~16:00

脂肪肝

～気づかないうちに肝硬変になっていませんか？～

場所: 武蔵野赤十字病院1F 山崎記念講堂
またはオンライン(zoom使用)

費用: 無料 どなたでもご参加いただけます。

定員: 会場20名・オンライン90名まで

【お申し込み＆問い合わせ】

肝疾患相談センター

☎・FAX: 0422-32-3135

HP: kan-kyoten-musashino.jp/



肝臓病教室HP
QRコード

今までの肝臓病教室に参加できなかった、
もう1度見たい、という声にお応えします！

これまでの肝臓病教室の動画を、
肝疾患相談センターのホームページに
掲載中です！

【肝疾患相談センター】

> 一般・患者のみなさま> 肝臓病教室

URL

<https://kan-kyoten-musashino.jp/general/class>

肝臓病教室の今後の予定
第2回 7/26(火)
『(未定)』



《アンケートに
ご協力下さい》

ご愛読いただきありがとうございます。皆様
の感想・ご意見を紙面に活かしたいと思いま
す。

QRコードから
アクセス→



クイズの答え①沈黙の臓器 ②健康診断 ③生活習慣 ④B



東京都肝疾患診療連携拠点病院
武蔵野赤十字病院

肝疾患相談センター