



肝臓
通信

むさしの

肝疾患相談センターマスコットキャラクター
「ヘパリーヌちゃん」

2025.3.1号 Vol.12

今回の特集

ALTが30を超えたら、

- ・ かかりつけ医を受診しましょう
- ・ 必要があれば、専門診療科で精査しましょう
- ・ 肝疾患の早期発見・治療につなげましょう

Stop
Chronic liver disease 慢性肝臓病
CLD

ALT over
30
U/L

第59回 日本肝臓学会総会 奈良宣言2023

☑ ALT>30で
かかりつけ医を受診しましょう

第59回 日本肝臓学会総会 奈良宣言特設サイトhttps://site2.convention.co.jp/jsh59/nara_sengen/

これは、2023年に日本肝臓学会により提唱された「奈良宣言2023」によるもので、特に一般的な健康診断でも肝機能検査として血液検査で広く測定されている**ALT値が30を超えていた場合**、まずかかりつけ医等を受診することで、**肝疾患の早期発見・早期治療に繋げる**ことを目的としています。

ALTとは、肝臓の状態を示す数値で、通常の数値は1～30程度（検査機関によって、若干数値が異なります）ですが、30以上になると肝臓が何かしらのダメージを受けているというサインになります。

ALTが高くなる原因はウイルスや脂肪肝、アルコール、薬剤などがあります。今回特に注目したい原因として、**ウイルス性**と**脂肪肝**を紹介していきます。

健康診断などの血液検査で肝機能を示すALT値がもしも30を超えていたら、慢性肝臓病(CLD)^{*}が隠れているかもしれません。



第59回 日本肝臓学会総会 奈良宣言特設サイトより https://site2.convention.co.jp/jsh59/nara_sengen/

1 原因が**B型・C型肝炎ウイルス**だった場合、
肝臓専門医^{*}で治療しましょう



C型肝炎の治療：新しい薬で完治可能に。

直接作用型
抗ウイルス薬

C型肝炎ウイルスが作るたんぱく質を直接抑える

- 毎日の飲み薬、8-24週
- ほとんど副作用はなし
- ウイルスが排除される確率：>95%



B型肝炎の治療：慢性肝炎、肝硬変に対して治療。

核酸アナログ治療薬

長期目標：ウイルスの消失
短期目標：ウイルスの増殖抑制

- 毎日の飲み薬、ウイルスが減るまで飲み続ける



★肝炎ウイルスを排除すると、その後の肝硬変になるリスクが減るだけでなく、肝臓以外の病気も良くなるという研究結果が出ています。

2

原因が**脂肪肝**だった場合、 生活習慣を見直し食事・運動で改善しましょう



近年、肝臓に脂肪が蓄積していくことで生じる「**脂肪肝**」が進行して、肝硬変や肝臓がんに至るケースが増えており、注意が必要です。

脂肪肝は、食べ過ぎ、飲みすぎ、運動不足などの生活習慣が原因で生じます。

【リスク因子】

・アルコール



毎日3合以上の日本酒を飲む方の多くに脂肪肝が認められるとされています。

・肥満 BMI30以上の肥満の人は要注意です。



・過激なダイエット

★改善させるには、体重を落とし、筋肉を増やすことが効果的です

体重の3%減量 → 肝臓の脂肪変性が消失する

体重の5%減量 → 炎症性が治癒する

体重の7%減量 → 非アルコール脂肪肝炎が治癒する

体重の10%減量 → 肝臓の線維化が改善する

・5大栄養素をバランスよく摂りましょう

自分がどの栄養素を摂取しているか意識してみましょう。

1日3食、規則正しい生活を心がけましょう。

・間食や甘いものを控えましょう

スポーツドリンクや果物にも多量の糖分が含まれているので、摂り過ぎには注意しましょう。



・アルコールを控えましょう ※右図確認→

「酒は百薬の長」という言葉がありますが、酒量は少なければ少ないほど肝臓には良いです。

・適度に運動をしましょう

有酸素運動（～し続ける運動＝ウォーキング等）と無酸素運動（抵抗運動＝筋トレ、スクワット等）両方やるのが効果的です。

痛みの出ない範囲で継続することを目標に取り組みましょう。



<アルコールの適正量>

純アルコール摂取量

「男性30g/日以下・女性20g/日以下」



ビール

中ビン1本

(500ml・度数5%)



ワイン

グラス2杯

(200ml・度数12%)



日本酒

1合

(180ml・度数15%)



焼酎

焼酎

0.8合

(140ml・度数20%)



ウイスキー

ダブル1杯

(60ml・度数43%)

健康成人が
3～4時間で
分解できる
量



用語説明

2P フロー図より

「Chronic liver disease: CLD」とは
慢性肝臓病の英語のChronic（慢性）+Liver（肝臓）+Disease（病気）の頭文字をとってCLD（シーエルディ）と呼称しています。

◎名称が変わりました。
NAFLD（非アルコール性脂肪性肝疾患）
↓
MASLD（代謝関連脂肪性肝疾患）
（2023年8月提唱）

2P フロー図より

「FIB-4 index」とは

肝臓の固さ（肝線維化）を判断するための、簡便な計算式です。一般の健康診断だけでわかる「**年齢**」「**ALT**」「**AST**」「**血小板**」の値を入力します。

参考 肝疾患相談センターHPに、FIB-4 indexが自動計算されるフォーマットがあります。一度ご自身の健康診断結果で確認してみましょう。



<https://kan-kyoten-musashino.jp/general/check/fib4.html>

算出方法

$$\text{FIB-4 Index} = (\text{年齢(歳)} \times \text{AST(U/L)}) / (\text{血小板数}(10^3/\text{L}) \times \sqrt{\text{ALT(U/L)}})$$

年齢 歳
AST(GOT) IU/L
血小板数(PLT) 万/ μ L
ALT(GPT) IU/L

計算する

あなたのFIB4は です

2P 1より

「肝臓専門医」とは

一般社団法人日本肝臓学会が指定する指導医のもとで、同学会が定めたカリキュラムに基づいて研修を行うなどの受験資格を得て、肝臓専門医認定試験に合格した医師を指します。

東京都では、**B型・C型ウイルス肝炎治療医療費助成**の申請に必要な診断書、及び**定期検査費用助成**の請求に必要な診断書は、**東京都肝臓専門医療機関**の**肝臓専門医**に作成していただく必要があります。

※**肝臓専門医**は日本肝臓学会のHPから、**東京都肝臓専門医療機関**は東京都保健医療局のHPから検索することができます。

令和7年度 武蔵野赤十字病院 「肝臓病教室」の予定

- ・第1回 4月30日（水）
「肝臓にまつわるよろず相談会」
- ・第2回 6月26日（木）（テーマ未定）
- ・第3回 9月10日（水）（テーマ未定）

※詳細・テーマは、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。

HP: <https://kan-kyoten-musashino.jp/>



<お問い合わせ>

肝疾患相談センター ☎0422-32-3135（平日9：30～16：00）

会場

武蔵野赤十字病院内

時間

午後2時30分～4時

参加費

無料

