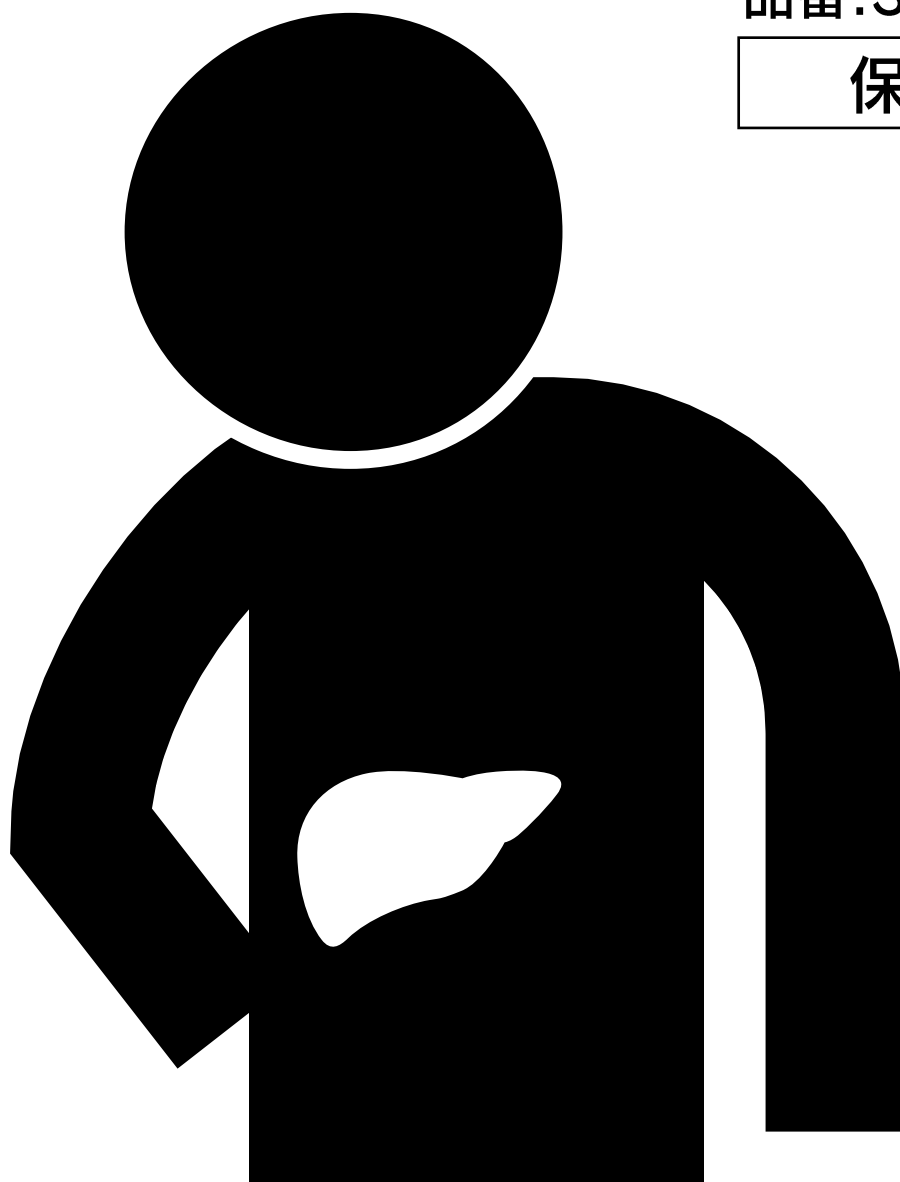


肝臓

取扱説明書

品番:SOTM-072

保管用



2024年4月11日放送



・いつでも見られるところに大切に保管し、必要なときにお読みください。

「ALT30超え」はかかりつけ医へ受診を！

健康診断に新たな目安！

健康診断の血液検査で測る肝機能の項目のうち、「ALT」の数値の見方について、2023年6月、奈良市で開かれた学会で「新たな目安」が発表されました。これは“奈良宣言”と題して、日本肝臓学会が学会として初となる“宣言”を出したのです。その内容は「ALTが30を超えたら、かかりつけ医を受診してほしい」というもの。

アルブミン	4.7
総ビリルビン	0.5
AST	22
ALT	18
γ-GTP	23
アルカリフォスファターゼ	87
血糖	87



(日本肝臓学会HPより)

これまで厚生労働省が定める特定健診や人間ドックでは、ALTが30を超えた場合は「要注意」として生活習慣の改善を勧め、50を超えた場合に「医療機関の受診」を勧めてきました。ところが奈良宣言では、**ALTが30を超えた時点ですでに肝機能が低下している可能性があるとして、「かかりつけ医の受診を」と提言したのです。**症状が出にくい「沈黙の臓器」である肝臓のSOSに少しでも早く気付くため、こうした宣言が出されました。



「ALT30超え」に何が起きている？

今回トリセツでALTが30から50程度だった方々に集まってもらい、「超音波検査(エコー検査)」で肝臓の状態を調べたところ、18人中13人、実に7割以上が**“脂肪肝”**であることが判明しました。脂肪肝とは、肝臓に脂肪がたまってぶよぶよになる状態です。エコー画像で見ると、腎臓に比べて肝臓の方が白く見えるのが特徴。これが、肝臓に脂肪がたまっている証拠です。



(実験協力：虎の門病院 芥田憲夫 医師)



(画像提供：大阪大学 消化器外科学 小林省吾 准教授)



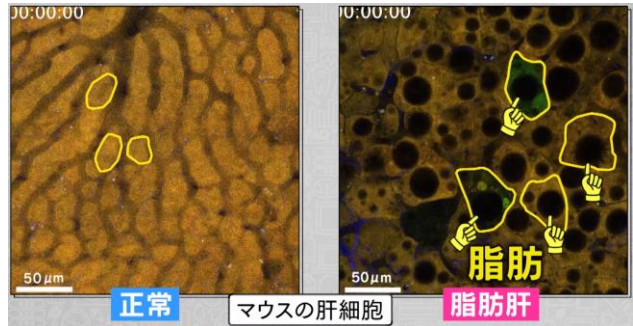
ALTが30を超えていると、脂肪肝以外にも、**ウイルス性肝炎、アルコール性肝炎、自己免疫性肝炎、さらにそれが進行した肝硬変、肝がん**の可能性もあります。ぜひみなさんも、すぐにALTの数値をチェックしてみてください。



「ALT」は肝臓の細胞の死んだ量！

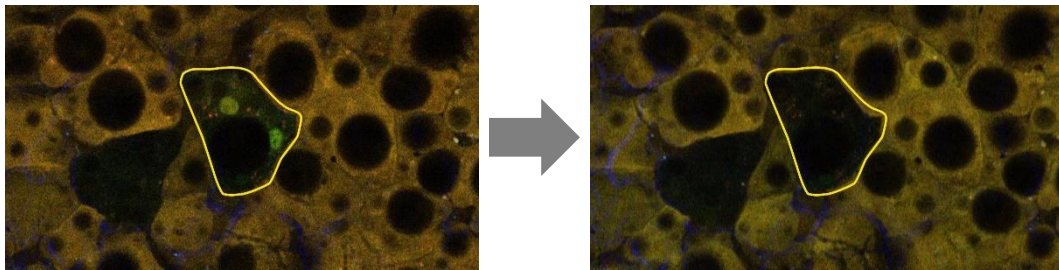
肝臓の細胞「肝細胞」は、代謝・解毒など500種類以上もの仕事をこなすスーパー細胞。その重要な仕事の1つに「体の中の余った脂肪を蓄える」というものがあります。

今回、脂肪肝の細胞に起きる変化を詳細に捉えた映像を入手しました。正常な肝細胞に比べ、脂肪肝の細胞の中に黒いものが見えます。これは、細胞の中に脂肪がたまっていることを示しています。



(映像提供：大阪大学 石井優 研究室)

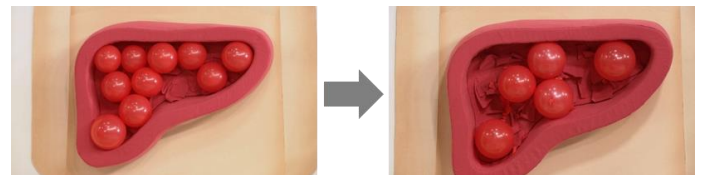
脂肪肝の細胞の1つに注目して観察を続けると…



細胞全体が暗くなりました。細胞が死んでしまったことを示しています。

脂肪肝で細胞に脂肪がたまって膨らんでいくと、限界がきて破裂し、次々と死んでしまうと考えられています。

そして、破裂して出てくる破片こそがALT。ALTは、肝細胞の中にある酵素の1つです。つまり、健康診断で「ALT」として見ていたのは、肝細胞の死んだ量だったのです。



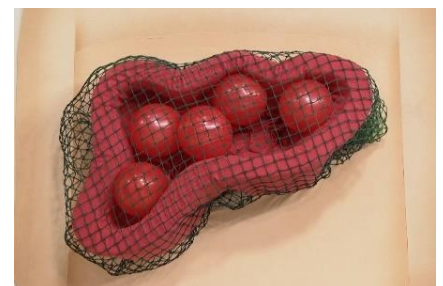
この状態を放っておくと、スカスカになった肝臓を補強しようとコラーゲン線維が出てきて肝臓をしめつけ、

肝臓が硬くなる「肝硬変」や、「肝がん」まで進行することがあります。

こうなると元の状態に戻すことはなかなか難しくなります。

また脂肪肝は、心筋梗塞や脳梗塞などのリスクが1.6倍になったり、乳がんや大腸がんのリスクが約2倍になったりする報告もあり、

全身にさまざまな影響をもたらすことが明らかになってきています。





「ALT30超え」受診のポイント (監修：日本肝臓学会理事長 竹原徹郎 医師)

Q. かかりつけ医がないときは？

- ①健康診断などで引っかかった場合
→結果を医師が説明してくれる機会を利用して相談
- ②他の病気で近所の内科などに診てもらっている場合 →その医師に相談
- ③上記以外 →近くの**消化器内科** できれば**超音波検査のあるクリニック**を受診

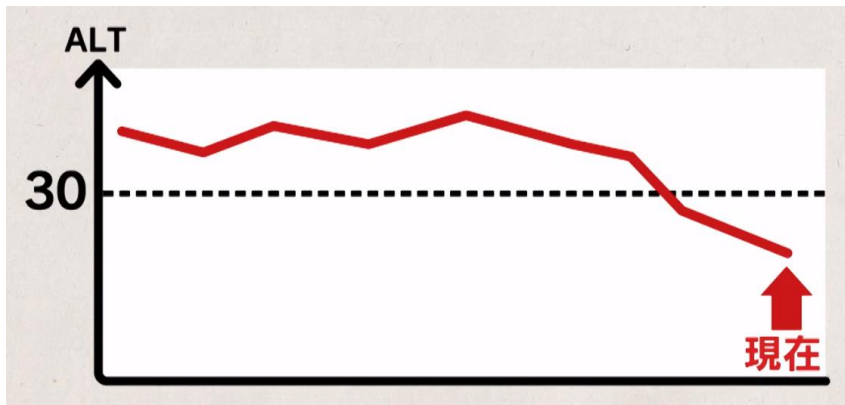
Q. 受診すると何をする？

- ①まず原因を探るため、肝炎ウイルスを調べる血液検査、飲酒量が適切かどうかの問診、超音波検査があるところでは脂肪肝かどうか調べるなどを行います。
- ②必要に応じて専門医を紹介してもらい、さらに詳しい検査、治療を行うこともあります。



注意事項

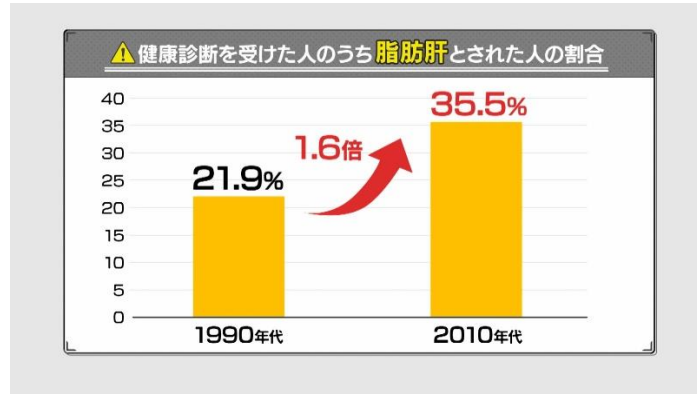
もし、今ALTが30を超えていなくても、過去に長い間超えていた人は要注意です。病気が進行し、肝細胞自体が減ってくると、ALTが下がることがあります。



現代人の肝臓は、脂肪肝になる“宿命”!?

脂肪肝が急増中!

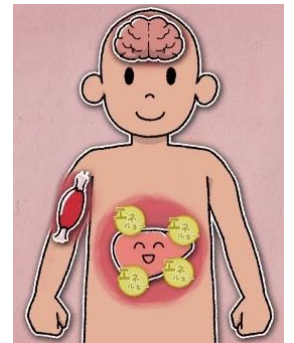
健康診断を受けた人のうち、脂肪肝とされた人の割合を調べた論文によると、1990年代に21.9%だったのが、2010年代には35.5%と、1.6倍にまで増えています。



Yamamichi N, Shimamoto T, Okushin K, et al. Fibrosis-4 index efficiently predicts chronic hepatitis and liver cirrhosis development based on a large-scale data of general population in Japan. Sci Rep. 2022; 12: 20357.

現代人の生活は、肝臓にとって異常事態!

肝臓の重要な機能の1つが、「エネルギー貯蔵機能」。エネルギー源となる糖や脂質などを、肝臓に「中性脂肪」として蓄え、必要なときにエネルギー源に変換して全身に配ります。人類も、この肝臓の機能のおかげで飢餓との戦いを生き延びてきたと考えられます。しかし、飽食の現代は、肝臓にとって異常事態。さまざまな要因で脂肪肝になりやすくなっています。



▼食べ過ぎ

エネルギー源となる糖や脂質がどんどん入ってくると、余った分をどんどん脂肪に変えて肝臓に蓄積してしまいます。



▼急激なダイエット

極端な断食をしたりすると、肝臓がいわば「飢餓状態」と錯覚。エネルギー源となる脂肪を体脂肪などから集め、肝臓に蓄えてしまうことで、一見痩せたように見えて脂肪肝になってしまうことがあります。



▼飲み過ぎ

お酒を飲むと、肝臓はアルコールの解毒で必死に。その結果、脂肪を分解してエネルギーに変えるという本来の仕事に手が回らなくなり、肝臓に脂肪がたまりやすくなるのです。

肝臓ケアのカギは、“一生続けられる”こと！



脂肪肝治療で実績を上げる医療現場

現代人の“宿命”でもある脂肪肝。残念ながら脂肪肝を改善する薬は今のところなく、「食事運動療法」が推奨されています。「大変そう」と思われがちですが、**肝臓は“太りやすい”一方で、実は“痩せやすい”臓器**でもあります。ダイエットをすると、肝臓の脂肪→内臓脂肪→皮下脂肪 の順で落ちていくとされているのです。

でも、気を抜くとやはり太りやすい。だからこそ、肝臓ケアのカギは“一生続けられる”こと。脂肪肝治療で実績を上げる2つの病院を訪ねると、以下の共通点がありました。

- ① 無理なく続けられることを自分で選択して行う
- ② その選択が正しかったのか、体重測定や画像診断などで定期的に変化を見る



(佐賀・江口病院での運動療法)



(岡山・川崎医科大学総合医療センターでの栄養相談)

「脂肪肝対策のポイント」は次のページ



脂肪肝対策のポイント (監修：日本肝臓学会理事長 竹原徹郎 医師)

▼運動のポイント

- 有酸素運動（早足で歩く、ジョギングなど）・筋トレを交えて、少しずつ時間を増やしていくとよい
- 筋肉は「第2の肝臓」と呼ばれ、肝臓とよく似た働きをするため、筋肉をつけることで肝臓の負担が軽くなる

例) 番組で紹介した佐賀の病院では、自分に合う運動を選ぶための選択肢を用意しています。厚生労働省研究班が運営するHPIに「ヘパリング」として紹介されています。 (<https://kan-co.net/>)



▼食事のポイント

- 炭水化物をとりすぎている人は、ごはんの量を大き盛りから普通盛りにしたり、間食を少しずつ減らしたりするとよい
- 果物に含まれる糖は吸収がよいため、食べ過ぎには注意
- 夜寝る直前に食べない
同じ量を食べるのでも、食べる時間を早めることで肝臓の負担を減らすことができる

例) 番組で紹介した、岡山の病院で栄養相談を受けていた患者さんは、

- ・家で料理することが難しくても、コンビニで緑黄色野菜の総菜を買う
- ・お酒はやめないが、量を減らしたり濃度を下げたりする
- ・お酒を飲む分、おつまみは脂っこい物や炭水化物を控える

など、自分がギリギリできることを継続することで、脂肪肝が改善しています。

▼体重の目安

- 肥満の人で、体重3%程度の減量でも脂肪肝改善に効果があると言われている
- 急ぐ必要はなく、月に1~2kgくらい減らす目標設定でOK



注意事項

極端に食べる量を減らすと、筋肉が減ってしまい、逆に肝臓に負担がかかります。特に痩せている方は、バランスよく食べ、運動することで、筋肉を落とさないよう心がけてください。

**無理なくできることから続け、
次の健康診断のALTの結果を楽しみにしてください!**

保ショー欄

品名

肝臓のトリセツ

お客様名

森三中 大島美幸

今すぐに

ALT を見ろ!

あしたが変わるトリセツショー



保ショー欄

品名

肝臓のトリセツ

お客様名

ミキ 晶生

べの音がよなく

肝臓の音に

耳をたたくけよう!

おれおたいにな子な!

99やぞ!

あしたが変わるトリセツショー

