

肝臓について知ろう

お花見・歓送迎会などで飲酒の機会も増える時期になりました。
 お酒の飲みすぎで肝臓の働きが気になるところですが、食べすぎでも肝臓の機能に影響してきます。
 健康診査でも肝機能を検査していますが、そもそも肝臓とはどのような働きをしているのでしょうか。今回はそんな肝臓に注目してみましょう。

☆肝臓の働き

肝臓の働きは大きく3つに分けられます。

①肝臓は体の「解毒工場」

アルコールなどの有害な物質を分解します。

肝臓ではこの解毒工場が最優先されるため、アルコールを過剰に摂取してしまうとエネルギーを蓄えたり体に必要な材料をつくるなどの他の仕事が後回しになります。

ですからアルコールは適量摂取を心がけることが大切です。

ちなみに厚生労働省が定める「健康日本21」で推奨されている1日の純アルコールの基準量は20gです。

《純アルコール量の目安》

○ビール（5%）	1缶（350ml）：17g	○焼酎（25度）	1合（180ml）：36g
○日本酒（15度）	1合（180ml）：22g	○ワイン（12%）	1杯（160ml）：15g

②肝臓はエネルギーの貯蔵庫

食事で摂取した糖や中性脂肪を蓄える働きをしています。

また、肝臓には糖から中性脂肪を作り出す働きもあるため、肉・魚・大豆など油分の多い食品だけでなく、ご飯・パン・麺類・お菓子などを食べ過ぎた場合も肝臓に中性脂肪が増えてしまい脂肪肝を引き起こしやすくなります。

脂肪肝になると肝臓が正常に働かなくなり、血液中の糖や中性脂肪が高くなる原因にもなります。

血液中の中性脂肪が内臓脂肪として過剰に蓄えられると、血圧を上げたりインスリン（糖の処理を行う物質）の働きを邪魔する物質が出てきて体に悪影響を与えます。

③肝臓はエネルギーや体の材料などをつくる工場

体の細胞をつくる材料であるコレステロールやたんぱく質、エネルギーになる糖や中性脂肪、脂肪の消化吸収を助ける胆汁など、体に必要なさまざまな物質を作っています。

☆肝臓の検査項目

住民健診などで用いられる肝臓の検査は下記のようなものがあります。

・GOT（AST）、GPT（ALT） 正常値 30IU/L 以下

細胞内で作られる酵素で、肝臓に負担がかかりすぎると細胞が壊れ血液中に出てきます。

特にGPT（ALT）は肝臓の細胞の破壊に強く反応するため、肝臓の障害の目安になります。

・γ-GTP：正常値 50IU/L 以下

肝臓や腎臓などで作られる酵素で肝細胞や胆管細胞などにあります。お酒を飲みすぎたりするとγ-GTPが多く作られます。またアルコールの過剰摂取以外にも胆汁の流れが悪くなる（胆汁うっ滞）場合も高くなります。

上記で述べたとおり、肝臓は体で重要な役割を果たしています。

しかし一方で『沈黙の臓器』とも言われ、悪くなってもほとんど自覚症状がありません。

そのため、毎年住民健診などで検査を行い、肝機能に異常がないか確認していくことが大切です。