



脂肪肝のサインです AST値とALT値をチェック

フォアグラにあん肝…といっても高級食材の話ではありません。「脂肪肝」の話です。皮下脂肪や内臓脂肪といったいわゆる体脂肪の中には、本来たまるはずのないところに蓄積する「異所性脂肪」と呼ばれる脂肪があります。肝臓の場合は「脂肪肝」として知られています。食べ過ぎ・飲み過ぎ・運動不足が原因で起こる「脂肪肝」も、放っておくと一部が肝硬変・肝がんの予備群になることがわかってきました。

健康診断の「肝機能検査」をチェック

脂肪肝の有無は腹部超音波検査で調べますが、健康診断の血液検査でも「ちょっと注意かも?」というサインを見ることがあります。まずは肝機能検査のASTとALTの値です。どちらも肝細胞などが壊れることで上昇します。健康な肝臓では、この2つを比べると多くの場合、ASTのほうが高いです。脂肪肝など慢性的な炎症があると逆転し、ALTが高いことが多くなります。次にγ-GTPの値で

す。アルコールなどが肝臓の負担になっていると上がることで知られています。脂肪肝でも上がります。

表のAさん(下記参照)の場合は、昨年から数値の逆転が起っていますね。肝機能検査の結果は、基準値内かどうかに加えて、ALTがASTより高くなっていないか、γ-GTPはどうか、過去の結果と比べてその傾向を見ていくことが大切です。健診結果は、定点観測という限界はあるものの、推移をみることで見えてくることもあります。

脂肪肝と言われたら

脂肪肝と言われたら、放っておかずに早めに改善しておきましょう。脂肪肝に効く薬はまだありませんから、食事と運動による減量で、肝細胞にたまった脂肪を落とします。減量の効果は結構劇的で、「やせても血圧やコレステロールが下がらない」という方でも、肝機能検査の結果が改善している方は多いです。ここ数年の体重と肝機能検査の結果の推移を一

AST<ALT
になっていませんか?

	基準値	今年	昨年	一昨年
AST (GOT)	30以下	25 U/L	19 U/L	18 U/L
ALT (GPT)	30以下	40 U/L	29 U/L	17 U/L
γ-GTP	50以下	29 U/L	23 U/L	14 U/L

表 Aさんの「肝機能検査」結果3年分

度関連付けて確認してみてください。今年の健診では、外出自粛による活動量低下の影響を、脂肪肝という視点でもチェックできるかもしれません。

一般財団法人京都予防医学センター
健康づくりセンター健康推進係

阿部 圭子

