

「肝臓の機能異常」のポイント

1. 20代、30代の肝機能異常は必ず改善しましょう
2. ALT値が30 IU/Lを超える場合はかかりつけ医を受診しましょう
3. 脂肪肝の改善の第一歩として「甘い飲み物」を控えましょう

肝臓の異常について

肝臓は沈黙の臓器と呼ばれ、肝硬変といった機能低下が重篤な状況まで進行しないと自覚症状を認めません。ただし、自覚症状が出る状況では、改善が難しい場合があり、発がんリスクも高くなっています。

肝機能異常は**血液検査 (AST, ALT, γ-GTP) での異常で認めた段階**で**原因精査** (脂肪肝、ウイルス性、自己免疫性など) と**改善**を試みる必要があります。

肝機能は40歳未満で正常値であることが重要

健診結果の大規模な研究において、**40歳未満から血清ALT値が高いと、将来の生活習慣病の発症リスクが非常に高まること**が示唆されています。つまり、生活習慣病予防として**若いときに肝臓が脂肪に曝露されることを防ぐ**ことが重要です。



肝機能異常への対応基準の改訂 (世界標準へ)

2023年9月に日本肝臓学会より、世界標準 (米国、欧州) に合わせ、受診のフローチャートが提言 (奈良宣言) されました。

「**ALT値 > 30 IU/Lでかかりつけ医を受診しましょう**」ということが強調されています。



<奈良宣言>

日本肝臓病学会は、ALT > 30 IU/L の場合では、**かかりつけ医**において、肝炎ウイルス検査、自己免疫 (抗核抗体、血清IgG値の測定) の検査、飲酒量の聴取などを行い、**リスクに応じて消化器病専門医に紹介する流れのフローチャート**を提唱しています。

なぜ ALT で評価されるのか

肝細胞が傷つくと細胞内の AST、ALT が漏れ出して、血管内に移行してこれらの数値が上がります。特に **ALT は他の臓器にあまり含まれていないため、その血液中の高さは肝障害を反映** します。

脂肪肝についてとその対処

食事で摂り過ぎたエネルギーは皮下脂肪や内臓脂肪に蓄積しますが、そのキャパシティを超えた栄養は肝細胞に脂肪としてたまります。

前のページで紹介した通り、若い時の肝臓へのダメージがその後の生活習慣病の発症に大きく関わります。そのため脂肪肝は「**メタボリックドミノ**」と呼ばれます。

メタボリックドミノ：脂肪肝があると、その後、糖尿病 → 脳・心血管疾患のように、まるでドミノ倒しのように様々な病気が生じる傾向にあります。

脂肪肝は薬で治せないものの、**食習慣を改善することで1ヶ月で改善が始まる**ため、早い改善効果が期待できます。改善のポイントとして下記を参考ください。

脂肪肝の改善ポイント

- ① 第一歩として「**甘い飲み物**」を控えましょう
- ② **体重を減らしましょう**（目安：体重の7%以上）
- ③ 食事は**糖質を減らし、タンパク質を摂りましょう**（筋肉量の維持）



① 甘い飲み物を控えましょう

最近の研究で肝臓に脂肪がたまる要因として、**口から栄養素が入ってから肝臓に届くまでのスピード**が関係していることが分かっています。「**短時間に」「高い密度で」**栄養が体に吸収されるものが、**最も肝臓に負担をかけ**、その代表が**甘い飲み物**です。甘い飲み物をやめることで、脂肪肝の改善が期待できます。

② 体重を7%減らしましょう

7%以上の体重減少で脂肪肝の改善、更に10%以上の体重減少で肝線維化も改善することが示されています。**痩せるときには肝細胞の脂肪から減少**し、次に内臓脂肪、最後に皮下脂肪が落ちるため、肥満が高度でも肝機能への改善は見た目以上に期待しやすいです。

③ タンパク質をとりましょう

飲み物で糖質カットと同時に、**筋肉の維持のためにタンパク質をとる**ことが重要です。糖質は筋肉と肝臓に溜められるため、筋肉量が減るとその分、糖質の貯蔵が肝臓に向かいます。

1日にとるタンパク質の目安は「**体重と同じ数字のグラム数**」（60kgの人は60g/日）です。ただ、タンパク質は一度に取り込めないため、朝と昼にも摂取するようにしてください。