

でも強い臓器です。ダメージを受けても肝臓は働き続
ます。年に一度の健診で、肝臓の機能をチェックして

3

肝臓病を予防するには



ウイルス感染を防ぐ

A型肝炎

汚染された生水や生の魚介類を口に入れる
ことで感染します。

- 東南アジアやアフリカなどへ旅行する際には、生水、生
の魚介類をとらない
- 予防接種（任意）を検討する

B型肝炎

C型肝炎

血液・体液を介して感染します

- カミソリや歯ブラシ、ピアスなどは他人と共用しない
- 注射針、注射器を共用しない
- 不衛生な状態で入れ墨やピアスの穴あけをしない



食事

- たんぱく質を毎日、しっかりとる
(肝細胞の再生にはたんぱく質が大切です)
- アルコールはできるだけ控え、週に
1~2日、休肝日を設ける
(お酒の飲みすぎは肝臓に負担をかけます)
- ビタミンをしっかりとる
(肝臓で栄養素を代謝するにはビタミン類の
サポートが欠かせません)
- 1日3食、規則正しく食べる
(夜中の飲食やドカ食いは肝臓に負担をかけ
ます)



休肝日

肝炎ウイルス検査を 受けたことがありますか？

B型・C型肝炎ウイルスに感染している人は、約40
人に1人いるといわれています。知らないうちに感染し
ていることもあり、一般的な健診の肝機能検査では感染
の有無はわかりません。お住まいの市区町村で基本的
に無料で受けられますので、一度も受けたことがない人は
検査を受けてください。

監修



安成 英輔

(やすなりえいすけ)

日本通運健康保険組合 健康管理センター 認定産業医
医学博士・順天堂医院代謝内分泌内科非常勤助教
医療法人社団めぐみ会 自由が丘メディカルプラザ院長
日本内科学会認定内科医・日本糖尿病学会専門医
日本糖尿病協会療養指導医
日本医師会認定産業医・認定健康スポーツ医

経歴 岩手医科大学卒

順天堂大学大学院 医学研究科(博士課程)卒

専門領域 糖尿病・代謝内分泌学

コラム

~本当は怖い脂肪肝~

脂肪肝。皆さんは肝臓に脂肪がたまりフォ
アグラ状態になったものというイメージをお
持ちですね。現在、日本人の4人に1人が
脂肪肝といわれています。従来は軽い病気と
考えられてきました。しかし最近では脂肪肝
が肝硬変や肝臓がんへと進行する可能性があ
り、さまざまな生活習慣病のリスクも高める
ことがわかってきました。

健診での血液検査で肝機能異常、腹部超音
波検査で脂肪肝の診断を指摘され、医師・保
健師により、お酒の飲みすぎや油ものの食べ
すぎを注意されている方も少なくないこと
でしょう。脂肪肝の主な原因は「肥満」「アル
コール」「糖尿病」の3つとされています。実
は日本人の脂肪肝の原因で多いのは、お酒の
飲みすぎではなく、食べすぎによるものと言
われています。これを非アルコール性脂肪
性肝疾患 (NAFLD) と呼びます。NAFLDに
は、症状が軽く改善しやすい単純性脂肪肝
(NAFL) と重症タイプの非アルコール性脂肪
肝炎 (NASH) の2種類があります。NASH
は放置すると1割程度は進行し、数年以内に
肝硬変、肝細胞がんへと進行することが知ら
れています。また、NAFLもNASHに進行す
ることがあります。

脂肪肝の人が全員、重症化するわけではあ
りませんが、早期に発見して、原因となる生
活習慣や肥満を改善し、経過観察をすること
が重要です。健康診断の血液検査で、GOTや
GPT、γ-GTPといった項目がありますが、
特にGPTが上昇しているときは要注意です。
一度ご自身の健診データを確認しましょう。