



30年6月号

## 検査室だより

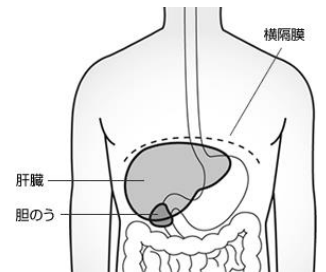
そろそろ雨の季節です。雨の日は洗濯物も乾かないし、ジメジメするし・・・でもあのきれいな花も、おいしいお米も雨が降らなければ育ちません。「雨はやだなー」という思いは私たち人間の（私だけかもしれませんが）勝手な思いですね。

春先に会社などで健康診断。そろそろ結果がお手元に届く時期なのではないでしょうか。結果の数値に一喜一憂。昔もらった通知表のようです。

今回は、中でも肝臓の検査についてお話します。

まずは肝臓の働きから。大きく分けて3つの働きがあります。

①代謝：食べた魚や肉をカラダに吸収されやすい形に変えます。また、それを貯蔵し、必要な時にエネルギーとして供給します。お酒の飲みすぎや肥満などで、自分の肝臓の代謝能力以上の栄養をとると余ったエネルギーが脂肪となり肝臓にたまりまます。「脂肪肝」の出来上がりです。



②解毒作用：アルコールやたばこに含まれるニコチン、薬物などを分解してカラダに影響のないものに変えます。例えば、お酒を飲み過ぎると「解毒作用」が追い付かずに肝臓に大きな負担をかけることとなります。

③胆汁の生成・分泌：脂肪の消化吸収を助ける胆汁を作ります。

「<sup>きも</sup>肝が据わる」「<sup>きも</sup>肝に銘じる」「<sup>どきも</sup>度肝を抜く」など「肝」がつく言葉は重大なことを表すことが多いです。体の中でも肝臓はやっぱり大事な部分なのです。血液検査で肝臓の状態が分かる代表的なものが「AST」「ALT」「 $\gamma$ -GTP」

です。これらは肝臓で働く酵素です。「AST」は肝臓や筋肉、赤血球の中に存在します。肝臓の病気だけでなく、心臓の病気でも異常値が出ます。「ALT」は主に肝臓に多く含まれます。この数値が高いということは肝臓の状態が悪いということでもあります。「 $\gamma$ -GTP」はアルコールの影響を受けやすく、お酒の飲み過ぎや肥満などで異常値が出ます。また、血液検査だけでなく、超音波検査やCTなど肝臓の状態を画像で見る検査もあります。最近では人間ドックなどでも受けることができるので機会があればぜひ一度、受けてみてください。



これからが梅雨本番。スッキリしない季節ですが体調はスッキリと。しっかり食べて、しっかり寝て、体調を整えて乗り切りましょう。

公衆保健協会 検査室

