

2月



肝機能総チェック！



肝臓は一部が傷ついてもなかなか症状が現れません。

そのため健康診断などで定期的にチェックし、肝臓病の早期発見を心がけましょう。

肝機能検査(AST、ALT、-GTP)の意味

AST、ALT、-GTP とは・・・？

肝機能の検査で血液検査によって調べます。肝臓の細胞が壊れると血液中に流れ出るため数値が高くなります。



肝機能異常と診断されたら・・・？

成人男性の 3 人に 1 人の割合で肝機能異常と診断されています。症状が無くても放置せずに必ず精密検査を受けましょう。



近年増えている非アルコール性脂肪肝

生活習慣と非アルコール性脂肪肝



非アルコール性脂肪肝の多くは、飲酒ではなく「食べ過ぎ」や「運動不足」など生活習慣の乱れが原因で起こります。

非アルコール性脂肪肝を放置すると...

脂肪肝を放置すると、肝細胞が線維化して硬くなり、肝硬変や肝臓がんを発症しやすくなります



肝機能を保つ生活 ～生活改善のポイント～

こんな生活してませんか・・・？

- 満腹になるまで食べる
- 運動不足である
- 飲酒量が多い
- 内臓脂肪型肥満である



生活習慣を改善し
肝機能を保とう

男性：腹囲 85 cm以上
女性：腹囲 90 cm以上

1. 食事

- 腹八分目にしてよく噛む
- 夜食や間食は控える
- 週に 1 回は休肝日を設ける

2. 運動

- 無理のない範囲で筋トレをする
- ウォーキングなど有酸素運動を行う



JA熊本厚生連健康管理センター

施設所長 粟津 雄一郎

TEL 096 (328) 1256 FAX 096 (328) 1229