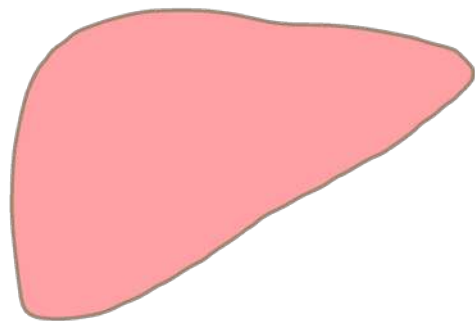


あなたの肝臓は大丈夫!?

多くの人が知らない 肝臓の健康を守るコツ

株式会社ドクタートラスト
産業保健師 佐藤せな

肝臓ってどんな臓器？



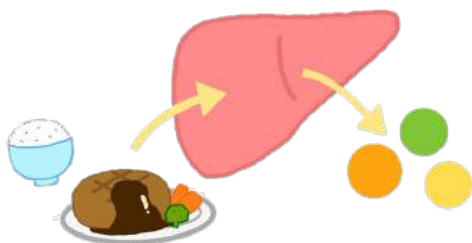
肝臓とは

肝臓の位置は、お腹の右上で横隔膜の下、胃の隣に位置します。約1～1.5kgあり、内臓の中では大型の臓器に分類され、女性より男性は大きさが大きい傾向にあります。

肝臓の主なはたらき

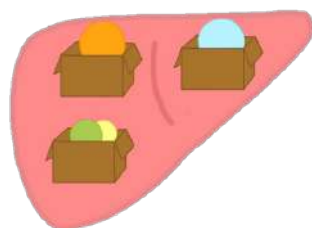
代謝

栄養を体が使いやすい形に変える。



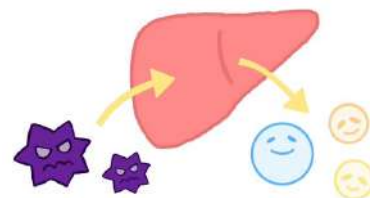
貯蔵

代謝の働きによって生成したものを貯蔵し、必要なときに供給される。



解毒・分解

アルコールや病原体、アンモニアなど身体に有害な物質を分解して無毒化する。



胆汁の生成

脂質の消化吸収を助ける働きや肝臓で処理された不要物を排泄する役割をもつ胆汁を生成する。



肝疾患 – 脂肪肝 –

肝疾患は、脂肪肝・肝炎、肝硬変、肝がんへと進行するのが一般的です。

脂肪肝・肝炎

肝硬変

肝がん

脂肪肝とは肝細胞に中性脂肪がたまった状態です。

肥満やメタボリックシンドロームに合併しやすく、**放置すると肝臓の組織を壊し、肝炎を引き起こします。**

アルコール性脂肪肝

多量飲酒が原因の脂肪肝。

さらに飲酒を続けると、アルコール性肝炎、肝硬変・肝がんへ進行することがある。



原因

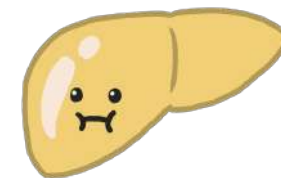
お酒の飲みすぎ

※1日あたり純エタノール量で男性30g以上、女性なら20g以上（男性量の2/3）

非アルコール性脂肪肝

お酒以外の原因で肝臓に脂肪が溜まった脂肪肝。

近年、患者数が増加傾向にある。



原因

肥満や糖尿病、脂質異常症、高血圧などの生活習慣病、不規則な生活、ストレス、手術後の薬剤など

肝疾患 – ウイルス性肝炎 –

肝臓の細胞に炎症が起こり破壊されていく病気で、すべての肝炎のうち、大半を占めます。

ウイルス性肝炎はA～E型まであり、特に**B型・C型は感染すると慢性の肝臓病を引き起こす原因**になります。

	A型	B型	C型	D型	E型
感染経路	経口 (貝類、不衛生な食事等)	血液・体液 (性交渉、輸血、注射器の使いまわし等)		B型と伴って 感染	経口 (生肉等)
特徴	慢性化せず、 ほとんどが自然治癒する。 ワクチンがある。	20～30%は急性肝炎を 発症するが基本的に予後 は良好。約1%は劇症化し、 その多くは死に至る。	約80%は自覚症状が ないまま進行。慢性肝炎を 経て、肝硬変や肝がん に進行することも多い。	同時感染に よってB型肝炎が 重症化する。	慢性化せず、 ほとんどが自然 治癒する。
ワクチン	○	○	×	×	×

B型・C型肝炎の給付金支援制度

一定条件に該当するB型・C型肝炎ウイルスに感染された方には給付金の制度があります。

B型肝炎

対象期間（昭和23年7月1日～昭和63年1月27日）に
集団予防接種を受け、B型肝炎ウイルスに持続的に感染し
ている方※ご家族に母子感染していた場合も含む

C型肝炎

出産や手術など大量出血の際
に、特定の製剤の投与によって
感染した方

肝疾患 – アルコール性・非アルコール性肝炎 –

アルコール性肝炎

長期にわたる大量の飲酒が原因で肝臓に炎症を起こす病気。初期は無症状だが進行すると強い炎症を起こし、次第に肝腫大（肝臓が増大する）、黄疸などの症状が出現する。

原因

長期的な過剰飲酒

※日本酒換算で2合以上
(純アルコール40g以上)



非アルコール性肝炎

ほとんど飲酒をしていないにも関わらず、アルコール性肝障害に似た炎症を起こす病気。無症状のため気づきにくく、放置すると肝硬変・肝がんにつながる可能性がある。

原因

肥満・生活習慣病（糖尿病・脂質異常症・高血圧）、生活習慣の乱れやストレス、運動不足など脂肪肝を背景として発症する

肝疾患は進行すると様々な症状がみられます！

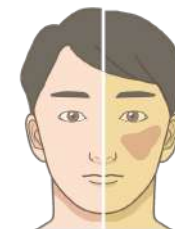
肝疾患は、初めは症状がみられないことが多く、病気の進行に伴って以下のような様々な症状が出現します。そのため、予防と早期発見・早期治療が重要です。



- 強い倦怠感
- 腹痛

- 発熱
- 食欲不振

- 皮膚のかゆみ
- 黄疸（おうだん）
皮膚や目の白い部分が黄色くなる症状



肝臓の疾患を発見する手掛かりは



肝臓は自覚症状が現れにくい「沈黙の臓器」だからこそ「**肝機能検査**」が重要！

【健康診断で受けられる肝機能検査】

一般的な健康診断で肝機能の状態を調べるには血液検査を行います。（*：人間ドック学会 基準値参照）

AST (GOT)
基準値*：30U/L以下

心臓、筋肉、肝臓に存在する酵素。
ASTが他より大きく高値の場合は、
肝臓以外の病気の可能性がある。
(心筋梗塞、多発性筋炎、溶血性貧血等)

ALT (GPT)
基準値*：30U/L以下

他の臓器にはほぼ存在せず、
肝臓に最も多く存在する酵素。
**AST、ALTともに高値または
ALTのみ高値**の場合は、
肝障害の可能性が高い。

γ-GTP (γ-GT)
基準値*：50U/L以下

肝臓・腎臓・膵臓等に含まれている
酵素。肝障害を起こしていなくても、
**普段からよくお酒を飲む場合は、
数値が上昇しやすい。**

基準値より高いと
「肝機能異常」の可能性がある

腹部超音波検査や採血の検査項目の追加など
精密検査（2次検査）を受けましょう！

定期健診で受けられる肝機能検査の見方

AST (GOT)・ALT (GPT) 基準値：30U/L以下

【ASTとALTの数値からみた疾患】

AST,ALT:35～100IU/Lの場合 脂肪肝、慢性肝炎、肝硬変 等

AST,ALT:100～500IU/Lの場合 急性肝炎、慢性肝炎（活動性）、
非アルコール性肝炎、肝がん 等

AST,ALT:500IU/L以上の場合 急性肝炎、劇症肝炎 等

【ASTとALTの比較からみた疾患】

AST、ALTともに基準値より高値かつ

AST
(GOT)



ALT
(GPT)

- アルコール性肝疾患、肝硬変、
- 肝がん、急性肝炎

ALT
(GPT)



AST
(GOT)

- （過栄養による）脂肪肝、慢性肝炎、
- 急性肝炎の回復期

γ-GTP (γ-GT) 基準値：50U/L以下

【γ-GTPの数値からみた疾患】

γ-GTP:51～100IU/Lの場合

お酒の飲みすぎ
アルコール性肝障害
薬物性肝障害 等

γ-GTP:100～500IU/Lの場合

アルコール性肝障害
肝細胞がん
慢性活動性肝炎 等

γ-GTP:500IU/L以上の場合

急性アルコール性肝炎
胆石・胆道がん
肝内胆汁うっ滞 等

肝機能の検査

腹部超音波検査（エコー検査）

肝臓の大きさや形、
腫瘍の有無などを
調べる



費用 3割負担で2000円前後

検査時間 10～15分程度

上腹部MRI・CT検査

がんの性質や分布、
転移や周囲の臓器
への広がり調べる

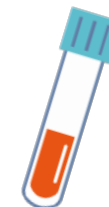


費用 2～3万円前後

検査時間 1時間程度

瘍腫マーカー検査 ※血液検査

がんを発症すると血液中
に現れる「腫瘍マーカー」
の有無を調べる



費用 約1～3万円

検査時間 約30分～1時間



こんな方には特に検査を勧奨しましょう！

- ・生活習慣病（糖尿病・高血圧・高脂血症）の持病のある方
- ・過度の飲酒習慣がある方
- ・喫煙習慣がある方
- ・肥満の方（BMI25以上の方）
- ・肝臓病の家族歴がある方



検査を受けられる場所

- ・人間ドックや
健診時の
オプション検査
- ・地域の
消化器内科



肝機能の検査

肝炎ウイルス検査



ウイルス性肝炎は、自覚症状が現れにくく、症状が現れたときには病気がかなり進んでいることが多いです。できるだけ早うちに検査を受けましょう。

肝炎ウイルス検査の流れ

B型・C型肝炎ウイルス検査は血液検査で実施します。

血液検査

B型肝炎：HBs抗原
C型肝炎：HCV抗体

陰性

感染している
可能性が低い

定期的に検査を受けましょう！

陽性

感染している
可能性が高い

肝臓専門医を受診して
詳細な検査を受けましょう！

検査が 受けられる場所

- ・お住まいの市区町村 ※HPをチェックしてみましょう。
- ・職場の健康診断のオプション検査
- ・病院や診療所



肝臓の健康のためのセルフケア

食事編

【取り入れたい食事】



良質なたんぱく質も摂取し、
バランスの良い食事を心がける
ようにしましょう！

【注意すべき食事】



塩分や脂質の多い食事の
摂りすぎに注意しましょう！

飲酒編

【適切な飲酒量は？】

1日あたりの“適量”

||

純アルコール量 **20g**



ビール (5%)
ロング缶1本
(500ml)



ウイスキー
ダブル1杯
(60ml)



チューハイ
(7度)
缶1本
(350ml)



日本酒
1合
(180ml)

【お酒を減らす方法は？】

- ・飲むお酒を薄くする
 - ・飲む分だけお酒を買う
 - ・時間を決めて飲む
 - ・休肝日を設ける
- など

運動編

【取り入れたい有酸素運動の例】

有酸素運動を
40分間
週に3~4回
取り入れましょう！

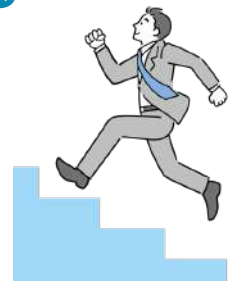


(例：ウォーキング、ジョギング、水泳など)

運動習慣のない人は…

- 移動時に階段を使うようにする
- 1駅分歩くようにする

など日常のなかでの
活動量を増やして
いきましょう！



企業ができる取り組み

肝臓は沈黙の臓器。症状が進行していても、検査を受診していないために気づけない人が多くいます。

企業が労働者の肝機能検査・肝炎ウイルス検査や治療を積極的に後押しすることが重要！

検査や受診の勧奨をしましょう！

定期健診の必須項目には、肝炎ウイルス検査は含まれていません。
職場での定期健康診断時に肝炎ウイルス検査を導入しましょう！

職場で肝炎ウイルス
検査の導入が
できる場合

- 職場の健診項目に追加する
- 健康保険組合が提供する健診等と同時に実施する

職場で肝炎ウイルス
検査の導入が
難しい場合

- 市区町村が実施する肝炎ウイルス検査（無料）の受検を勧める

職場でも対策をしましょう！

B型肝炎・C型肝炎は**血液・体液**から感染します。



CHECK!

- 鼻血や出血時は直接触れず、必要時は手袋をつけましょう。
- 血液や分泌物の付着したものは、しっかり包んだ状態で捨てるか、流水でよく洗い流しましょう。
- 歯ブラシ、カミソリ、タオルなど血液がつく可能性のあるものを共用しないようにしましょう。



要配慮個人情報の取扱いに注意しましょう！

肝炎ウイルス検査は、定期健康診断の検査項目ではありません。そのため、個人情報保護法の要配慮個人情報に関する規定にしたがって取り扱います。定期健康診断等で「肝炎検査の受検の有無」を確認し、希望する人のみ検査を実施しましょう。検査結果は本人のみ通知される仕組みにしておくことが勧められます。





保健師 佐藤せな

Dr. TRUST 産業医のことなら
ドクタートラスト

担当 保健師のひとこと

肝臓は自覚症状がみられ辛く、症状の進行に気づきづらいため定期的な検査での確認が求められます。
また、肝臓の健康は企業としての対策と、労働者の方の対策の双方が必要です。
皆さんが健康で安全に働いていただくためのお手伝いできれば幸いです！

衛生委員会資料の動画版が、一部無料でご覧いただけます！

無料動画を見る ▼

<https://vimeo.com/ondemand/2407liver>



動画のフルバージョンは有料となります。
詳しくは無料動画の概要欄をご確認ください。

<権利について>

動画についての権利は株式会社ドクタートラストが所持します。
衛生委員会等の活性化を目的とした、社員様への共有等については、ご自由にご利用頂けます。

<ご活用例>

- ・ 社内の衛生委員会等での利用・配布
 - ・ 社内で行う自社社員健康教育のためのセミナー
 - ・ 社内での情報共有のための、掲示やイントラネット上での閲覧 など
- なお、許可のない再配布・加筆加工は禁止とさせていただきます。

<ご遠慮いただきたいこと>

- ・ インターネット上での不特定多数への再配布や、無断掲載
- ・ 商用利用
- ・ 加筆加工 など



<https://doctor-trust.co.jp/sangyoui/>



産業医の紹介

全国どこでも対応可能！**業界NO.1の実績**で
優秀な産業医をご紹介します



<https://www.stresscheck-dt.jp/>



ストレスチェック

総受検者数210万人超え！専門家による
集団分析結果のフィードバックが**無料**！



<https://ailesplus.com/>



健康管理システム エール+

産業保健業界のパイオニア、ドクタートラスト
ト開発！**1人220円**で叶う健康管理システム



<https://www.stresscheck-dt.jp/stella/>



人材育成・組織開発 [STELLA]

210万人超のストレスチェックのビッグデータから
導き出した新しいコンサルティングサービス。
いきいきと輝きながら働く社員を増やします！



<https://seminar.doctor-trust.co.jp/>



健康経営セミナー

実績多数！専門家によるオーダーメイド
セミナーが**22万円**から実施可能！



<https://doctor-trust.co.jp/hokenshi/anri/>



外部相談窓口 [アンリ]

詳しい報告書が評判！退職者のサポートから従業員の些細なお悩みまで専門職が寄り添います

健康経営に関する各種さまざまなサービスを取り揃えています。
少しでもお困りごとがありましたらいつでもご連絡ください！

株式会社ドクタートラスト

03-3464-4000

contact@doctor-trust.co.jp

営業時間/9：30～18：00 定休日/土曜・日曜・祝祭日

〒150-0043 東京都渋谷区道玄坂1-10-8 渋谷道玄坂東急ビル8F

<https://doctor-trust.co.jp/>
ドクタートラスト公式ホームページ

