

AST(GOT)・ALT(GPT) ◦ γ -GTPが高めの方へ

●検査値の意味合い

AST・ALT・ γ -GTPとは？

AST・ALT…肝細胞が破壊された時に、そこから血液中に流出する酵素
 γ -GTP… アルコールや薬を肝臓が解毒した時に、血液中に流出する酵素

AST・ALT・ γ -GTPが高いと・・・

AST・ALTが高いと何らかの異常で肝細胞が破壊されていることが考えられます。ただし肝臓以外の臓器にも存在するため、値の増減が必ずしも肝臓に関係しているとは限らず、AST値のみが高値を示す場合は、肝臓以外の病気である可能性もあります。

γ -GTPは、お酒の飲み過ぎ・肥満やある種の薬などによりたくさん作られます。



●生活習慣を改善してAST・ALT・ γ -GTP値を改善しよう

◆ 体型

肥満を解消して適正体重を心がけましょう。

☆ 適正体重＝身長(m)×身長(m)×22

(肥満で適正体重に近づけることが大変な方は、BMIが「普通」に入る範囲の体重を目指しましょう。)

☆ BMI＝体重÷身長(m)÷身長(m)

◆ たばこ

禁煙しましょう。

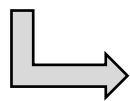
◆ アルコール

原則として禁酒しまし

よう。(アルコールを分解する時に、肝臓に負担がかかります。)

◆ 食事

・エネルギー必要量を守って、きちんと3食食べましょう。



年齢 (歳)	BMI		
	やせ	普通	肥満
18~49	18.5 未満	18.5~24.9	25 以上
50~64	20.0 未満	20.0~24.9	25 以上
65~74	21.5 未満	21.5~24.9	25 以上
75 以上	21.5 未満	21.5~24.9	25 以上

→食べ過ぎは肝臓への負担を増やします。また朝昼晩3食に均等に振り分けることで肝臓への負担を減らします。

(※エネルギー必要量の求め方は「腹囲・BMIが高めの方へ」を参照ください。)

・バランスの良い食事を心がけましょう。

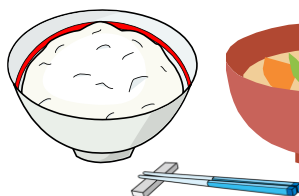
「バランスの良い食事とは」⇒主食・副菜・主菜を毎食揃える。

<副菜>
 ビタミン、ミネラル、
 食物繊維を含む
 例) 野菜・海藻・いも
 類など



<主菜>
 たんぱく質を多く含む
 例) 肉・魚・卵・大豆製

<主食>
 炭水化物を多く含む
 例) ごはん・パン・
 麺



※野菜たっぷり
 具たくさん汁の
 場合は副菜

◆ 運動

「勧められる運動強度」

★1分当たりの心拍数が「 $138 - \text{年齢} / 2$ 」
 程度

★「楽である」～「ややきつい」と感じる
 程度

(ボルグ・スケール参照)

スケール	自覚	スケール	自覚
20		13	ややきつい
19	非常にきつい	12	
18		11	楽である
17	かなりきつい	10	
16		9	かなり楽である
15	きつい	8	
14		7	非常に楽である
		6	

- ・日常生活や家事の中で、少しでも体を多く動かしましょう。例) 10分多く歩く。
 →短い時間の積み重ねでよいので、個々人のライフスタイルに合わせて毎日取り
 組みましょう。
- ・運動習慣を持ちましょう。→30分以上の運動を週2回以上(できれば毎日)
- ・ストレッチ運動や筋力トレーニングも組み合わせましょう。
 ※治療中の方は主治医に相談してから運動を始めましょう。