

プチ検査 飲みすぎが気になる方

	基準値	要注意	異常
AST (GOT)	～ 30	31 ～ 35	36 ～
ALT (GPT)	～ 30	31 ～ 40	41 ～
γ-GTP	～ 50	51 ～ 80	81 ～
中性脂肪	40 ～ 149	150 ～ 199	200 ～ 399
尿酸	2.1 ～ 7.0	7.1 ～ 7.5	7.6 ～
コリンエステラーゼ	男	250 ～ 500	
	女	200 ～ 450	

自分に合った方法で、これからも上手にアルコールと付き合いましょう。

● 飲酒をコントロールする工夫 ●

- 飲酒する時間・上限量を決める
- お酒を飲まない日（休肝日）を決める
- 薄めて飲む
- お酒を飲みすぎてしまう相手や場所、状況は避ける
- 周りの人に減酒の目標を宣言して協力してもらう



肝臓は沈黙の臓器です！

それぞれの数値が要注意や異常の枠に入った方は、当院またはお近くの医療機関へ相談・受診されることをおすすめします。

■ AST (GOT) ・ ALT (GPT)

ASTは人体組織内に広く分布しています。大半は「肝」「心臓」「骨格筋」に多く存在します。ALTは、主に肝臓の「肝細胞」に多く含まれています。

肝臓内の組織細胞が破壊されると、細胞内に分布しているASTやALTは血中に漏れ出し血中濃度が高くなります。

■ γ-GTP

肝臓や胆管の細胞が壊れると、血液中に漏れ出します。

アルコールに敏感で、アルコール性肝障害や胆石で胆道がふさがれたときに数値が上がりやすいと言われています。

■ 中性脂肪

アルコールは肝臓で分解される際、中性脂肪の分泌を促進する酵素がでできます。そのため肝臓で中性脂肪の合成が進み肝臓の中の脂肪細胞の中に貯えられていきます。

■ 尿酸

肉や魚の内臓類に多く含まれるプリン体は、体内で尿酸に代謝されます。お酒は尿酸の生産を増やし、尿酸の排出を妨げます。尿酸値が7.0mg/dlを超えると「高尿酸血症」と診断されます。

■ コリンエステラーゼ

肝臓のみ作られる酵素の一種です。この数値を検査することで肝臓の状態を把握することができます。低値だと、肝炎や肝硬変などで肝臓の機能が低下している場合があります。高値の場合は、栄養過多の状態を意味するため、脂肪肝の可能性が疑われます。