

# いきいき南丹

-91-

## あなたの肝臓は大丈夫？

### 適量飲酒を心掛けよう！

皆さんはご自分の肝臓の状態をしつかりとチェックしていますか。肝臓は「沈黙の臓器」といわれるように、我慢強く働き続ける臓器で、代謝や解毒、胆汁分泌の働きをしています。再生力もあるため、よほどのダメージを受けないと自覚症状が現れません。また、生活習慣が原因の「脂肪肝」や「アルコール性肝炎」などもあり、重症化すると「肝硬変」や「肝がん」へ移行します。定期健診などの検査結果から、ご自分の肝臓の状態を確認しましょう。

検査項目	基準値	要注意 (数値異常)	要医療
AST(GOT) (U/L)	□30以下	□31以上 50以下	□51以上
ALT(GPT) (U/L)	□30以下	□31以上 50以下	□51以上
γ-GT(G-PT) (U/L)	□50以下	□51以上 100以下	□101以上

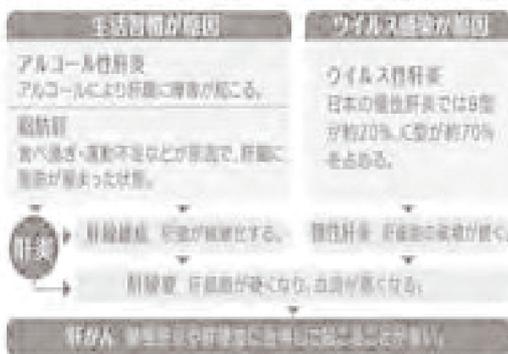
お元気ですか？  
保健師です。



### 重症化を招きやすい生活習慣

- お酒を毎日たくさん飲む
  - お腹いっぱい食べてしまう
  - 早食いである
  - 午後9時以降の夕食が多い
  - 好きなものばかり食べる
  - 運動する機会がない
  - 生活習慣が不規則で十分な睡眠が取れていない
- \* チェックが多いほど注意が必要

### 肝機能障害が重症化するまで



### 1日の適量は？

#### ビールの場合

アルコール  
度数 5度  
目安 500ml  
(中ビン1本)



#### 焼酎の場合

アルコール  
度数 35度  
目安 70ml  
(小コップ1/2)



#### 清酒の場合

アルコール  
度数 15度  
目安 180ml  
(1合)



#### ワインの場合

アルコール  
度数 12度  
目安 210ml  
(グラス2杯)



純アルコール摂取量が約20gとなるよう、適量飲酒を心掛け、週に2回は休肝日をつくりましょう。お酒の強さは遺伝や性別、年齢、体格により異なります。持病をお持ちの方は無理をしない程度の飲酒を心掛けましょう。

### 飲まない人も要注意！

お酒を飲まないのにアルコール性肝炎と似た肝機能障害を引き起こすのがNASHです。非アルコール性脂肪肝炎とも呼ばれ、肥満や糖尿病との関連が深いのが特徴です。生活習慣の見直しが大切です。

### 適量飲酒で楽しく飲酒！

これからの季節、お酒を楽しむ機会が増えます。身体に優しい飲酒を心掛け、人との交流を楽しく過ごしたいですね。

### お酒と上手につきあおう！

- ① 買いだめせず、その日の飲む分だけにする
- ② 飲む前に水やお茶を飲む
- ③ 1杯飲んだら同量の水を飲む
- ④ 強いお酒は割って飲む
- ⑤ おつまみは薄味、低エネルギーなものにする
- ⑥ よく噛んで食べながら飲む
- ⑦ 禁煙するなどがおすすめ

### 市民健診結果報告会を開催！

南丹市では平成31年度市民健診(集団健診)を受けられた方に、5月31日から結果報告会を実施します。検査結果を保健師や栄養士と確認して、生活習慣の改善方法を一緒に考える時間にしませんか。日程は健診の際にお渡しした「結果報告会お知らせ」に掲載しています。

問い合わせ先 保健医療課  
TEL(0771)68-0016