



γ-GTP, GOT,GPT 肝機能障害のシグナル

脂肪肝については 1項目でなく総合的判断を

習慣的にお酒を飲まれている方が気になるのが、γ-GTP・GOT・GPTの3項目[※]です。これらの数値が悪いと、脂肪肝を疑いたくなるでしょうが、実は他の臓器、たとえば筋肉組織にも関係があります。極端に激しい運動をした翌日に健診を受けると、特にGOTの数値が高くなるケースもあります。

また消化液の通り道である胆道や他の臓器にも含まれる酵素なので、γ-GTP、GOT、GPTのどれか一つの数値が高いからといって、肝臓の状態が悪いとは一概に言えません。たとえば胸や心臓が痛いと言っている方でGOTの数値だけが高く白血球数も上

※γ-GTP：肝臓の解毒作用に関係している酵素
GOT：肝細胞などの細胞が破壊された場合には血液中に流出する逸脱酵素
GPT：GOT同様、肝細胞が破壊されると「流木」

昇している場合は、心筋梗塞の可能性もあります。血糖値が悪ければ糖尿病の判断材料になるのですが、3項目に関しては、各々の値のバランスに他の項目も含めて総合的に判断されるのです。

ただγ-GTPは、GOT・GPTよりお酒との関係が深い酵素。数値が高いと、酒量を指導されるでしょう。

そしてγ-GTPの数値が年々上昇したら、特に習慣的に飲酒をされている方は、脂肪肝等を疑い、医療機関にて詳しい検査を受けることをオススメします。

食べ物やお酒から摂取した糖質はグリコーゲンに変わり、また脂質はエネルギー源となりますが、ともに容量を超えてしまうと中性脂肪として肝臓内に溜まります。これらが肝細胞の負担になり、炎症を起こします。それが慢性的に続く状態が脂肪肝なのです。脂肪肝は生活習慣病ですが、最終的には肝硬変や肝臓ガンになる危険性が高いことが分かってきました。今や日本人の成人男性の3人に1人、成人女性の5人に1人が脂肪肝だといわれています。

アルコールだけでなく 食べ過ぎも大敵

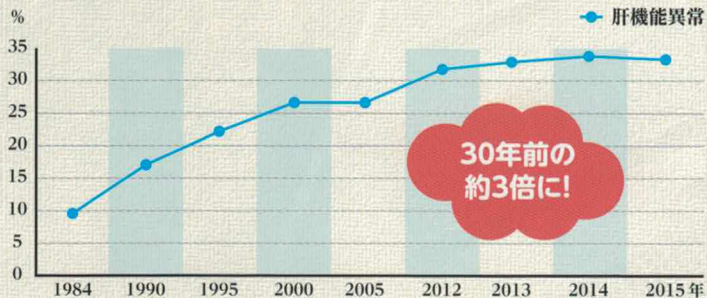
アルコール分解能力が高い(1)お酒が

強い人でも、もちろん脂肪肝になりま
す。アルコールの摂取量が増えれば、分
解能力の個人差に関わらずリスクはど
んどん増えていくということを、まず認
識してください。そして、さらに良くな
いのが、おつまみなどを何も食べずにお
酒だけを飲み続けることです。栄養バラ
ンスを崩してしまうので、肝臓に加えて
他の内臓にも悪い影響を与えてしまっ
のは当然です。

逆に下戸の人で「お酒を飲まないか
ら、肝臓は大丈夫」と思っていたら、これ
も正しくはありません。実は最近、まっ
たくお酒を飲まないのに脂肪肝になっ
てしまうケースが増えているのです。原因
は、食べ過ぎ。揚げ物やラーメンなど高
カロリーの料理を食べ過ぎれば、もちろ
ん太りますし、見た目は普通であっても
内臓の周囲に脂肪が蓄積してしまう内
臓肥満(内臓脂肪型肥満)になりやすい
もの。これが肝臓に負担を与え、脂肪肝
につながってしまうのです。

食生活を改善すれば、γ-GTPの数
値は良くなります。一日にビール
500mlまたは日本酒1合など適量を
守り、週2日は休肝日を設けましょう。
そして脂質を抑えたバランスよい食事
を心がけてください。

人間ドック受診者に占める 肝機能異常を抱える人の割合



出典：「人間ドック学会 2015年「人間ドックの現状」



【監修】浅海直 あさうみなお
（医療法人社団平成医会 産業医）

1993年千葉大学医学部卒。2007年12月まで松江市立福祉医療センター東松戸病院（内科副部長）、2008年1月より板橋区役所前診療所に勤務。専門分野は糖尿病、脂質異常症、甲状腺疾患等の代謝・内分泌疾患および老年医学。