

## ◆健康情報だより◆ Vol.3 肝臓が硬いて!?何?

今回の健康情報だよりは、肝臓がテーマです。

NCRけんぽの標準検査項目で肝機能はALT(GPT)、AST(GOP)、 $\gamma$ -GTを測定しています。

肝機能はいつも要注意となるが、お酒を飲んでいるから仕方ない。

お酒を飲んでいるわけではないから肝機能悪いのは気にしない。

と、放置していませんか？

まずは脂肪肝チェック！

脂肪肝のレベルはどうだろう？

FLIチェック。FLIは健康診断結果からわかる脂肪肝の指数です。

[https://sagankan.med.saga-u.ac.jp/fatty\\_liver/1413.html](https://sagankan.med.saga-u.ac.jp/fatty_liver/1413.html)

(佐賀大学医学部附属病院 肝疾患センターサイトより)

\*チェックに必要な入力項目は、健診結果の下記の分類にあります。

| 入力項目           | 検査分類 |
|----------------|------|
| ・中性脂肪          | 脂質   |
| ・BMI           | 体格   |
| ・ $\gamma$ GTP | 肝機能  |
| ・腹囲            | 体格   |



おっと！脂肪肝指数が出たぞ！！

FLIチェックで、脂肪肝指数が58%以上の場合は腹部エコー検査を受けてみましょう。

肝臓が硬くなるとは？

肝線維化、肝細胞が脂肪に押しつぶされて硬くなることを言います。

肝機能の数値が悪く脂肪肝の状態を放置している場合、繊維化がどんどん進んでしまいます。

脂肪肝のやばか指数チェック！

▽肝臓の繊維化のチェック▽

<https://sagankan.med.saga-u.ac.jp/fib-4/1357.html>

(佐賀大学医学部附属病院 肝疾患センターサイトより)

この算出式の正式名称はFIB-4 Index。

数値で2.67以上は必ず肝臓専門医の受診をしてください。



\*チェックに必要な入力項目は、健診結果の下記の分類にあります。

| 入力項目  | 検査分類    |
|-------|---------|
| ・年齢   | (現在の年齢) |
| ・AST  | 肝機能     |
| ・ALT  | 肝機能     |
| ・血小板数 | 血液一般    |

## 「お酒の適切な付き合い方

---

肝臓が今回はテーマですが、お酒の適切な付き合い方も紹介します。  
アサヒビールのサイトになります。

<https://www.asahibeer.co.jp/csr/tekisei/#self>

出典：アサヒビール（株）人とお酒のイイ関係サイト

## 「まとめ

---

NCRけんぽでは肝機能数値の平均値が他健保比較から高い傾向があります。肝機能数値を一つ一つ眺めて高い値ということは理解できても、関連する数値、年齢からリスク度合いも違ってきます。肝臓が沈黙の臓器といわれます。自覚症状が出にくいからです。指数チェックが要受診となったら直ぐに受診をしてください。健診結果について気になることがありましたら、健康管理室にお気軽にご相談下さい。顧問医面談も実施しております。

## ★ほっと一息コーナー★

健幸宝船（健康保険連合のにぎやかおもしろ（？）動画）

<https://sukoyaka7.com/>

※ 音声が出るので気を付けてください。



(今回のご紹介の外部リンクについてはそれぞれのサイト元にご了解をいただいております。)

---

■発行：日本NCR健康保険組合 健康管理室 HP <http://www.ncrkenpo.or.jp>

■住所：〒104-0033 東京都中央区新川1-21-2

■発行日：2023年9月8日

■お問い合わせ

Mail：HIA.JP@ncrkenpo.or.jp Tel：03-5244-9800 Fax：03-5244-9383

---