



健診結果の見方（肝機能検査）

肝臓の役割（働き）は大きく分けると、**代謝・解毒・胆汁分泌**の3つがあります。**物質の代謝**は、例えばアルブミンは1日10～15g作られますが、余ったアルブミンはブドウ糖に変換して肝臓に蓄積され、必要なときにエネルギー源として再利用されます。**解毒作用**は体に有害な物質、例えば蛋白質は腸内の悪玉菌により分解されて有害なアンモニアが発生します。肝臓は有害なアンモニアを水に溶けやすい形に変えて尿や胆汁の中に排出します。胆汁は97%が水分で、残り3%は胆汁酸、コレステロール、リン酸、脂肪酸、ビリルビンからなります。間接型ビリルビンは水に溶けず有害ですが、肝臓で水に溶ける直接型に変えて胆汁と一緒に体外に排出します。肝臓が機能しなくなりビリルビンが排泄されなくなると黄疸（皮膚や白目が黄色くなる）になります。肝機能検査の検査項目と基準値は以下のとおりです。

肝機能検査の項目と基準値

検査項目	基準値	異常値を示す疾患
AST(GOT)	8～38U/L以下	急性・慢性肝炎、脂肪肝、肝硬変、心筋梗塞 アルコール性肝障害
ALT(GPT)	4～44U/L以下	
γ-GTP	16～73U/L以下	アルコール性、薬剤性肝障害、胆道炎、総胆管結石
ALP	104～338U/L未満	急性・慢性肝炎、総胆管結石、胆道炎、骨肉腫 甲状腺機能亢進症
LDH	106～211U/L未満	急性・慢性肝炎、肝硬変、心筋梗塞
総ビリルビン	0.2～1.2mg/dl以下	急性・慢性肝炎、肝硬変、胆石症、黄疸
コリンエステラーゼ	男性；234～493IU/L 女性；200～452IU/L	低値；肝硬変 高値；脂肪肝
総タンパク	6.7～8.3g/dl	低値；慢性肝炎、肝硬変、腎臓病、栄養障害 高値；脱水症、膠原病、感染症

当院では土曜日も終日外来診療を行っております。ご利用ください。

診療受付時間

月曜～土曜 AM8:30～11:30 PM1:00～4:00

夜間、起きるこむら返りについて

筋肉疲労や食生活・薬など様々な理由で、筋肉内の筋肉収縮に関係する電解質やミネラルバランスが乱れることにより、頭からの命令以上に筋肉が収縮してしまい痙攣が起きているからです。

原因は、6つあるとされています。

- ①**筋肉の疲労**…激しい運動で筋肉を酷使うことによって筋肉に疲労物質である乳酸がたまり、筋肉が疲れすぎてしまうからだと考えられています。
ストレッチやクールダウンをしましょう。
- ②**運動不足** …筋力や体力が落ちている場合に準備体操を十分にしないまま激しい運動をすると、突然足がつってしまうことがあります。ストレッチや準備体操をしましょう
- ③**水分不足** …寝る前の水分摂取不足の場合には、就寝中に、脱水症状を起こしてしまうことがあります。そうすると血行が悪くなって神経がけいれんを起こす可能性があります。
水を一杯飲みましょう
- ④**ミネラル不足**…激しい運動や就寝時に汗と一緒に身体の中のミネラル分が出てしまうことが原因で足がつってしまうことがあります。水かミネラルウォーターを一杯飲みましょう。
- ⑤**ストレス** …人間はストレスを強く感じると、身体の中の血管の流れが悪くなってしまいます。
血液が十分に身体のすみずみまで送られなくなるので、筋肉が緊張状態となって足がつるのです。
深呼吸などしてストレスを溜めないようにしましょう。
- ⑥**身体が冷えている**…冬は気温が低いので身体が緊張状態になり、血行が悪くなるためです。
夏は暑いのでどうしても冷房を使うことが多くなりますが冷房を使い過ぎると、下半身が冷えてしまうのです。
ひざ掛けや下半身を暖めましょう。

