

朝日生命からの耳より情報!

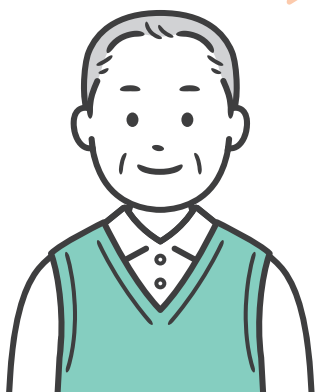
あさ★みみ
PLUS

健康診断の検査項目を深掘り!!



健康クイズ HIGH or LOW?

私のALT値は **38 U/L** です



この数字は正常値より



HIGH?
or
LOW?

あなたのALT値は正常値?

かかわりの深い病気

肝機能障害

ALTは肝臓のみに多く含まれる酵素で、肝臓に障害があると血液中に漏れ出てくるため、値が上昇します。ALT値が31U/L以上の場合、**肝機能障害**といえます。具体的には、**肝炎やアルコール性肝障害、脂肪肝、肝硬変、肝がん**などの可能性が考えられます。

予防するには、**お酒の飲み過ぎや、肥満、食べ過ぎ**に注意しましょう。肝細胞の修復や機能回復にはたんぱく質が必要です。鶏ささみや豆腐、卵を適量とりましょう。肝機能が低下するとビタミンが不足するため、**ビタミンEを含む食材**がおすすめです。

ビタミンEを多く含む食材の例

緑黄色野菜



ナッツ類



※病気を定義する基準値は、性別、年齢、学会基準などによって異なる場合があります。

監修：医師、医学博士、研究者 佐藤 典宏

HIGH : ㄣㄣㄣ



ホームページアドレス / <https://www.asahi-life.co.jp>