



ウイルス性肝炎と検査の

大事な話



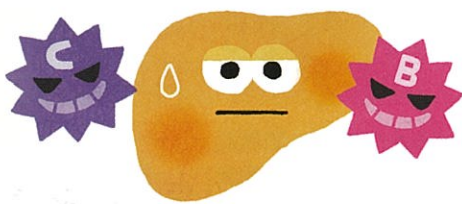
肝臓は、人間の体内で最大の臓器です。栄養を利用しやすくしたり、体内の物質のバランスを維持したり、毒物を分解するなど、生命を支えるために重要な働きをします。

その一方で、肝臓は「沈黙の臓器」といわれ、傷ついたり炎症を起こしても症状が出にくく、自覚しないままに病気が進行してしまうおそれがあります。

肝炎は、こんな病気です

肝炎は、肝臓に炎症が起こり、細胞が壊される病気です。原因は、ウイルス、アルコール、薬物、自己免疫などですが、日本では、B型肝炎ウイルス・C型肝炎ウイルス感染によるものが多くを占めます。

肝炎を放置すると、肝硬変や肝がんへ進行するケースも多く、早期に治療を受けることが大切です。



肝炎は 予防が可能な病気です

肝炎ウイルスに感染しているかは、症状がなくても、血液検査でわかります。

早期に感染がわかれば、治療や重症化予防につながります。また、周りの大切な方への感染を予防することができます。「今は元気」でも、検査を受ける意味があります。



自覚がないままのキャリアが多く存在します

日本の肝炎ウイルスのキャリア(保持者)はB型が約99万~103万人、C型が約40万~100万人と推定*されますが、そのうちの多くが感染の自覚がないままと言われます。

ウイルスは、血液や体液を介して感染します。過去の輸血などの医療行為や性感染、母子感染など、誰にでも感染の可能性があります。

*「令和5年度 厚生労働科学研究費補助金 肝炎等克服政策研究事業 報告書(田中班)」より2020年の推計値



検査はここで 受けることができます

検査は採血をするだけです。お住まいの地域や医療機関で受けることができます。

全国の保健所や一部の医療機関では無料または低額で検査が受けられる場合があります。

詳しくは、肝炎情報センター「肝ナビ(肝炎医療ナビゲーションシステム)」をご確認ください。

肝ナビ 検索



累計会員数1,300万人超(※1)、国内No.1(※2)のAI食事管理アプリ『あすけん』と一緒に 日々の食生活を振り返ってみませんか?

飲む方も、飲まない方も必見! 肝臓の働きと食生活のポイント!

私たちのカラダの中で最も大きい臓器であり、働きものの肝臓。肝臓が元気であるためには、生活習慣を整えることが大切です。「お酒を飲まないから大丈夫では?」という方もいるかもしれませんが、お酒を飲まない方でも注意が必要な場合も。今回は、知っておきたい肝臓の知識や食生活のポイントについて解説します。

肝臓の働き

肝臓の主な働きは3つです。まず肝臓では、胃や腸で消化吸収された食べ物を体内で利用されやすい物質に変換(代謝)したり、栄養を貯蔵しておき必要ときに使えるようにしたりする「①栄養の貯蔵・代謝」が行われています。またアルコールやアンモニアなどの有害物質を代謝して体外へ排出する「②有害物質の解毒・分解」や、脂質の消化に必要な「③胆汁の合成・分泌」などの働きがあり、カラダにとって欠かせない役割のある臓器です。

肝機能の数値を高くしてしまいうまい生活習慣

健康診断では、主にAST(GOT)、ALT(GPT)、γ-GTP (γ-GT)の数値を測定し、肝機能の状態を判断しています。これらの数値は、お酒の飲みすぎや食べすぎなどの生活習慣が原因で高くなる場合があります。肝機能の数値が高い状態を放置してしまうと、肝炎や肝硬変に進行して肝臓の働きをさらに低下させたり、肝がんの原因になったりする恐れがあるため、早めの対処が必要です。

肝機能の数値が高いといわれた方が 心がけたい改善のポイント4つ

① お酒は適量を心がける

お酒の適量とは、純アルコール量で1日20g程度とされています。ビールであれば500mL、チューハイ(7%)であれば350mLほどの量です。おつまみとセットでお酒を飲むようにしましょう。食べ物が胃の中にある状態だと、アルコールがゆっくりと吸収され、血中アルコール濃度が上がりにくくなります。また、水や炭酸水などのアルコールを含まない飲み物を一緒に飲むようにするとアルコールがゆっくり分解、吸収されるようになります。

② 野菜たっぷりの食事を心がける

減量することで肝機能の数値の改善が期待できるため、食事のカロリーコントロールが大切です。カロリーオーバーや肥満は肝臓に負担をかけ、脂肪肝の原因になります。お酒を飲まなくても肝臓の働きが低下する原因となります。食事は「主食+主菜+副菜」が揃っているとバランスを整えやすくなるため、意識してみてください。

③ 飲み物は無糖にする

甘いジュースを飲む習慣のある方は、無糖の飲み物に切り替えるようにしてみましょう。ジュースには砂糖や果糖が含まれ、肝機能の数値を高くする原因になると考えられています。麦茶や緑茶、ブラックコーヒーやストレートティー、炭酸水などの無糖のもので水分補給をする習慣を身につけましょう。

④ 適度な運動を行う

運動により消費カロリーを増やすことで、肝機能の数値改善が期待できます。有酸素運動で効果があると考えられていますが、最近では筋力トレーニングでも効果が期待できるということがわかってきています。運動習慣のない方が運動をはじめると、無理なく続けられる、ウォーキングなどの軽い強度の運動から取り組むようにしましょう。

365日、24時間働き続けてくれている肝臓は、飲みすぎ、食べ過ぎが続くとなかなか休めません。肝臓が長く元気でいられるために、できることから始めてみてくださいね!

※すでに治療中の方は医師の指示のもと、食事療法を行ってください。

厚生労働省 健康に配慮した飲酒に関する ガイドライン

厚生労働省:みんなに知ってほしい飲酒のこと: <https://www.mhlw.go.jp/content/12200000/001368730.pdf>

アルコールは血液を通して全身をめぐるため、飲みすぎによりさまざまな臓器に影響を与えます。下記の表は、疾病別の発症リスクと飲酒量(純アルコール量)を示したものです。

我が国における疾病別の発症リスクと飲酒量(純アルコール量)

疾病名	飲酒量(純アルコール量)	
	男性	女性
1 脳卒中(脳血管性)	150g/週 (20g/日)	0g<
2 脳卒中(脳梗塞)	300g/週 (40g/日)	75g/週 (11g/日)
3 虚血性心疾患・心筋梗塞	※	※
4 高血圧	0g<	0g<
5 肝がん	0g<	150g/週 (20g/日)
6 肺がん(喫煙者)	300g/週 (40g/日)	ゼロなし
7 肺がん(非喫煙者)	関連なし	ゼロなし
8 大腸がん	150g/週 (20g/日)	150g/週 (20g/日)
9 食道がん	0g<	ゼロなし
10 肝がん	450g/週 (60g/日)	150g/週 (20g/日)
11 前立腺がん(進行がん)	150g/週 (20g/日)	ゼロなし
12 乳がん	ゼロなし	100g/週 (14g/日)

注:上記の飲酒量(純アルコール量)の数値のうち、「研究結果」の欄の数値については、参考文献に基づく研究結果によるもので、これ以上の飲酒量と発症リスクの上昇が認められるもの、「参考」の欄にある数値については、研究結果の数値を基に、仮定で推定した際の参考値(概数)。「0g<」は少なくとも飲酒量をおおむねゼロと推定されるもの、「関連なし」は飲酒量(純アルコール量)とは関連がないと考えられるもの、「ゼロなし」は飲酒量(純アルコール量)と関連する研究データがないもの、「※」は現在研究中のもの、なお、これらの飲酒量(純アルコール量)については、すべて日本人に対する研究に基づくものとなります。

出典:厚生労働省「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」について: https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_38541.html

『あすけん』とは?

食事画像やバーコードを読み取るだけで、カロリーや栄養素を自動計算してくれるAI食事管理アプリです。カロリーと各種栄養素の過不足や食事バランスをグラフで表示。記録された食事・運動の内容に応じて、管理栄養士監修のアドバイスが毎日無料でチェックできます。あなたの「専属栄養士」として、ダイエットや健康管理などの目標設定をサポートします。

あすけん ユーザーの体重の推移



『あすけん』ユーザーの分析では、3ヶ月で平均4.66kg減(※3)のダイエット効果があることが分かっています。



※1 2025年10月時点での累計会員数。

※2 日本国内App StoreとGoogle Playストア合算の「Nutrition & Diet」における、2022年~2025年のダウンロード数・収益・アクティブユーザー数(2026年1月、Sensor Tower調べ)。

※3 ※2021年1月1日~2022年8月31日の間の入会者の中で、入会時点の年齢が20歳~89歳、初期BMIが25以上のユーザー71,407名のデータを集計。

