

## Q6.GOT(AST)が高いときは、どうしたらいいの？

### A6.

GOTは、肝臓や心臓などの細胞に含まれるアミノ酸の代謝に作用する酵素です。心臓、肝臓、筋肉に多く含まれ、それらに障害が起きるとGOTが血液中に流れ込みます。高値の場合は、急性肝炎、心筋梗塞などが疑われます。

肝臓は強い代償・再生能力を備えている丈夫な臓器でもあります。そのため、病気になっても症状が現れにくく“沈黙の臓器”とも呼ばれています。変だと気がついたときには、かなり悪くなっていることもあります。そして一定の限度を超えると、なかなか元にはもどりません。早めの受診をおすすめします。

### こんな症状に気をつけましょう！！

～早期発見・早期治療で肝障害の進行を食い止める～

- ・からだがだるく、食欲がない
- ・吐き気がする
- ・アルコールが急に飲めなくなる
- ・手のひらが赤くなる
- ・皮膚があれ
- ・性欲が急になくなる
- ・微熱が続く
- ・下痢と便秘をくり返す
- ・手足がむくむ
- ・大便が白っぽくなり、尿の色が濃くなる

### 肝臓をいたわる生活習慣を！！

- [1]良質のタンパク質を多く含む食事をする
- [2]脂質の多い食品はひかえめに
- [3]刺激物、香辛料はほどほどに
- [4]ビタミンやミネラルは肝機能の回復を早める
- [5]過激な運動は避け、睡眠を十分に
- [6]食休みをとる
- [7]アルコールはひかえめに。とくにアルコール性肝障害が疑われる人は何よりも禁酒につとめる