

1 γ -GTとは何ですか？

γ -GT（ガンマグルタミルトランスフェラーゼ）は、たんぱく質の分解や合成、薬物の解毒などに関与する酵素で、肝臓、腎臓、膵臓などに存在します。肝臓で作られた γ -GTは、肝臓から胆管内の胆汁に分泌されます。一般的には肝臓や胆道（胆管・胆のう）に何らかの障害があるときに血液中の γ -GTが上昇します。また、 γ -GTはアルコールに敏感に反応し、アルコールを摂取すると肝臓で作られる量が増加します。そのため γ -GTは、主に、肝臓や胆道に異常がないか、その原因として飲酒が原因となっていないかを調べるために検査されます。特定健診では、男女ともに51単位以上を保健指導の対象、101単位以上を医療機関受診を推奨する判定値としています。

検査のはなし vol.12

専門医が教える 職場や市町村による健康診断での 検査結果をみたとき 異常値の意味と改善法…6

「 γ -GT」

日本臨床検査専門医会
出居 真由美

4 脂肪肝による γ -GT上昇に 対する生活習慣で 気をつけることは何でしょう？

2 γ -GTが高いと、 どんな病気が考えられますか？

γ -GTが高値となる代表的な病気は、アルコール多飲が原因の脂肪肝やアルコール性肝炎です。非アルコール性の肝障害や肝がんでも高値となります。胆道系の病気では胆石症や胆管結石症、胆道系のがん（胆のうがんや胆管がん）、稀ですが原発性胆汁性胆管炎があげられます。その他、薬物性の肝障害（解熱剤、抗生物質、抗精神病薬などによる）があげられます。また、サプリメントも原因として注目されています。

γ -GT高値を指摘されたらまずは医療機関を受診してください。原因を調べるため、より詳しい血液検査をはじめ、超音波検査やCT・MRIなど画像による精密検査を行うこともあります。肝臓は沈黙の臓器といわれていて、血中 γ -GTが多少高値でも症状は出ません。しかし上述のようなさまざまな病気のサインかもしれません。たかが γ -GTと考えず、早めに医療機関を受診しましょう。

3 γ -GTが高いときに、 飲酒量はどうすればいいでしょうか？

日頃から、節度ある飲酒量を守るようにしてください。節度ある適度な飲酒量として、1日に純アルコールで20グラムが目安とされます（表1）。 γ -GTの軽度の上昇では禁酒により1カ月もすれば正常値に戻る人が多いです。

①アルコールが原因の場合は、原則として1～2カ月間は禁酒をします。その後再開した場合でも、飲酒量は1日に純アルコールで20グラムまで（表1）として、週に2日は休肝日としましょう。

②食事については、高脂肪食とならないように、野菜中心のおかずとし、揚げ物は控えましょう。とくに、飲酒しながらのおつまみは高カロリーや高脂肪食になりがちなので、意識的な注意が必要です。

③毎日の規則正しい食事時間を守りましょう。とくに就寝前の夜食は控えるようにし、就寝前2時間以内の食事はなるべくしないほうがよいでしょう。また、遅い時間の食事は腹7～8分目くらいにしましょう。

④飲食に気をつける以外には、日々の生活の中で、筋肉トレーニング+有酸素運動を意識的に行うようにしましょう。

以上を心がけると、2、3カ月後にはアルコール性、非アルコール性にかかわらず脂肪肝が改善し、 γ -GTが低下することが期待できます。

表1 節度ある適度な1日の飲酒量
(1日に純アルコールで20グラム)

日本酒	180 mL (1合)
ビール	500 mL (中瓶1本)
ワイン	240 mL (グラス2杯)
焼酎	110 mL (25度の場合)
ウイスキー	60 mL (ダブル1杯)