

# 1 AST(GOT)とは? ASTの基準範囲は?

AST (Aspartate transaminase: アスパラギン酸アミノトランスフェラーゼ) は酵素の一種で、心臓・肝臓・骨格筋に多く含まれています。肝臓などの臓器になんらかの障害があると、血液中にASTが漏れ出てきます。血液中のASTの量により、主に心臓・肝臓・筋肉などのいずれかの臓器に障害が起きているかを知ることができます。ASTの共用基準範囲は13～30U/Lで、40U/L程度以上であれば、精査を勧められることがあります。

## 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…4

# 「肝酵素 AST(GOT)、ALT(GPT)」

## 2 ALT(GPT)とは? ALTの基準範囲は?

ALT (Alanine transaminase : アラニンアミノトランスフェラーゼ) も酵素の一種で、ALTのほとんどが肝臓に含まれています。ASTが心臓・肝臓・骨格筋に多く含まれているのに対し、ALTは肝臓にほとんど含まれているため、ALTに異常が認められた場合は、まず肝臓に問題があると考えられます。ALTの共用基準範囲は男性10～42U/L・女性7～23U/Lで、40U/L程度以上であれば、精査を勧められることがあります。

## 3 AST、ALTが異常値とわかったら

ASTのみが高い場合はかならずしも肝臓が悪いとは限りません。心臓や筋肉の疾患の可能性もあるため、他の検査結果を含めて注意が必要です。また、AST・ALTともに高い場合は肝臓病が疑われますが、その異常値のみからB型肝炎やC型肝炎などのウイルスに感染しているのか? アルコールや過栄養によるものか? など、原因を突き止めることができません。ですから、AST・ALTが異常値であり病院への受診を勧められた場合には、自己で判断せずにクリニックや病院などを受診しましょう。特にAST・ALTが100U/L以上である場合には、大丈夫とは考えずに速やかに病院を受診しましょう。



日本臨床検査専門医会  
後藤和人

## 4 AST、ALTが高い場合に生活習慣で改善すべきこと

- ①肥満：体重が増えてきていないか? おなかが出てきていないか?
  - ②飲酒：アルコール量が増えていないか?
  - ③薬・サプリ： unnecessary薬、過剰なサプリメントを内服していないか?
  - ④栄養：カロリー量が過剰になっていないか? 栄養バランスが適切か?
- など、自己のこれまでの食生活などと検査値の推移を見比べて、ストレスのかからない範囲で生活を工夫しましょう。

図 AST、ALTの上昇

