



飲酒と肝臓について

(公財) 鳥取県保健事業団

鳥取市富安二丁目94番4 Tel0857-23-4841

忘年会シーズン、年末年始を終え、普段より飲酒量が増えた人も多かったのではないのでしょうか。今回は飲酒が与える様々な影響についてお知らせします。

肝臓は「人体の化学工場」。そして「沈黙の臓器」。

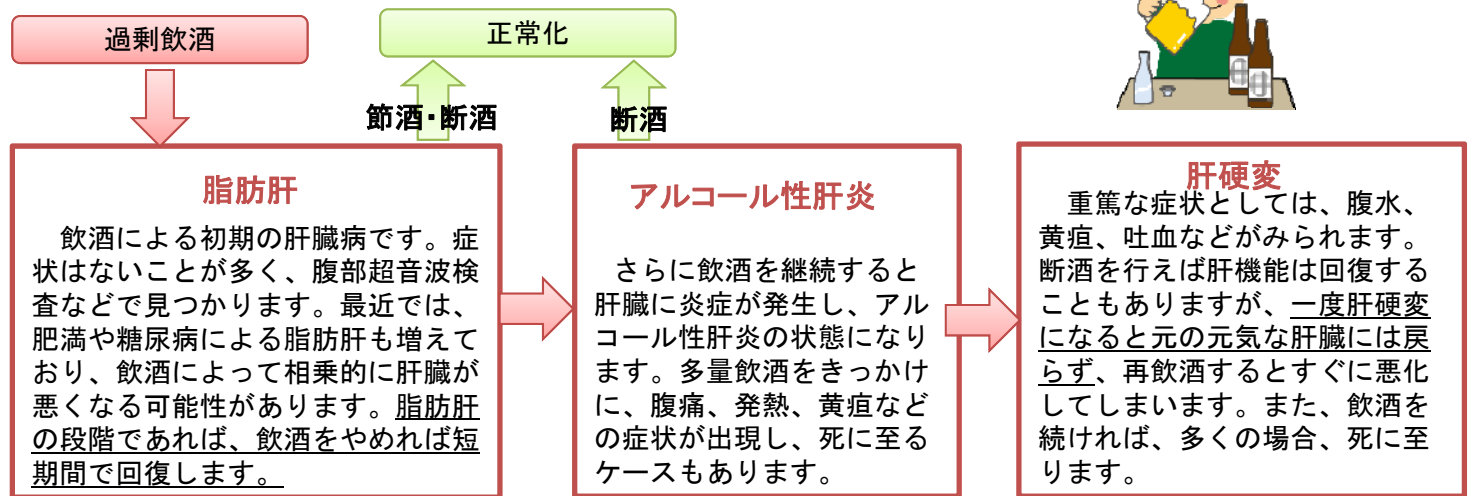
肝臓は、「人体の化学工場」と言われるほど、たくさんの働きがあります。

- ①代謝機能・・・小腸から吸収された栄養素を、体に必要な物質に加工したり、余った糖や脂肪を貯蔵します。
- ②解毒作用・・・アルコールや薬物などから体に有害な物質を分解して無毒化します。
- ③胆汁の生成・・・脂肪の消化吸収に欠かせない「胆汁」を作ります。

生命維持に必要不可欠な働きをしている肝臓ですが「沈黙の臓器」ともいわれ、悪くなくても初期にはほとんど症状がありません。

過度の飲酒による肝臓病

過度の飲酒によって最も障害を受けやすい臓器が肝臓です。アルコール性肝臓病は「脂肪肝」→「アルコール性肝炎」→「肝硬変」と進行します。飲酒量が多いほど、また飲酒期間が長いほど、肝臓は障害を受けやすいですが、その程度は年齢・性別・アルコール代謝能などによって大きく異なります。



アルコールによる肝臓病の最大の特徴は、**自分ですぐに根本的な治療(=断酒)が始められること!!**逆に断酒をせずに治すことは困難です。断酒が難しい場合は、精神科やアルコール依存症の専門医療機関を受診しましょう。また、お酒を常習的に飲んでいる方は、症状がなくても血液検査や腹部超音波検査で定期的に肝臓の状態を確認しましょう。



他の過度の飲酒によって起こる病気は・・・

- ・食道・胃・腸の病気: アルコール性胃炎、食道静脈瘤、下痢など
- ・膵臓の病気: 慢性膵炎、急性膵炎など
- ・高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病
- ・がん: 食道がん、乳がん、結腸・直腸がんなど
- ・急性アルコール中毒、認知症など



過度の飲酒によって起こる病気はこんなにたくさん!
体が壊れてしまう前に、お酒との付き合い方を考えてみませんか?
お酒との付き合い方は裏面をご覧ください☆

<裏面もご覧ください>

お酒との付き合い方

お酒と健康との関係は前ページの通りですが、では飲んではダメなのかというと、そうではありません。体を壊さないような飲み方をし、お酒と上手に付き合っていきましょう。

まず、どのくらいアルコールを飲んでいるか知りましょう！“合”ではなく…

お酒の量をよく“合”で表しますが、「1合＝日本酒1合(180ml)」のことです。つまり、他のお酒を“合”で表しても、アルコール度数が異なるため、純粋にアルコールをどのくらい飲んだかはわかりません。下記の計算方法で、自分が摂取したアルコール量を計算してみましょう。

飲んだアルコール飲料の量(ml)



アルコール度数(1%=0.01)



アルコールの比重0.8



アルコールの重さ(g)



《例》 ビール350ml × 0.05(5%) × 0.8 = 14g
ビール350mlには14gのアルコール量が入っていることになります。

では、どのくらいのアルコール量(飲酒量)ならいいのでしょうか

生活習慣病のリスクを上げる飲酒量

男性:平均40g/日以上(ビール500ml缶2本分以上)

女性:平均20g/日以上(ビール500ml缶1本分以上)

◆推奨される飲酒量◆

男性:20g以下/日(ビール500ml缶1本分) 女性:10g以下/日(ビールコップ1杯7g)

65歳以上の高齢者、飲酒後に顔が赤くなる人…健康への影響が強くなるのでさらに飲酒量を減らしましょう。

(独立行政法人国立病院機構久里浜医療センター)

アルコールに強い・弱い、アルコールを分解する酵素の働きが強い人・弱い人・全く働かない人に分かれており、遺伝子が関係しています。訓練で変わるものではありません。アルコールに弱い人(少量の飲酒で顔が赤くなる人)が習慣的に飲酒をすると、食道がん・口腔がん・咽頭がん・喉頭がんの発生が高いことわかっています。



お酒についてのQ & A !

Q 処方薬とお酒は一緒に飲んでいいの？

A

お酒と一緒に飲まないように注意喚起がなされています。その理由は、

- ・薬とお酒が作用を強め合い、急な眠気、ふらつき、血圧低下などを生じることがある。また、薬もお酒も吸収速度が変わり、薬の効果を予測できなくなる。
- ・薬の種類やお酒の量によっては、呼吸中枢の麻痺、一時的なもの忘れなど深刻な副作用が現れる場合がある。

- ・肝機能障害を起こす可能性がある。

- ・精神安定剤などとアルコールの場合、両方の乱用や依存につながりやすくなる。

※処方薬とお酒を一緒に飲んでいいかどうかは、必ず処方を受けた医療機関に確認しましょう！

Q 寝るためにお酒を飲んでいるのですが…

A

お酒を飲むと寝つきは良くなりますが、睡眠時間後半になると睡眠が浅くなり、寝汗や尿意を感じて途中で起きてしまうこともあります。つまり睡眠の質が悪くなって疲れがよくとれないということが起きてきます。

また、次第に同じ量のお酒では寝付けなくなり、寝るためにお酒の量が増えていく場合もあります。

寝酒が習慣になると、様々な健康障害や、有害な飲酒やアルコール依存症につながる可能性が指摘されており、寝るためにお酒を飲むことは避けるべきです。

節酒の効果は…

2週間であらわれます！

- ・眠りが深くなる
- ・目覚めが良くなる
- ・体重が減る
- ・血圧が下がる

