

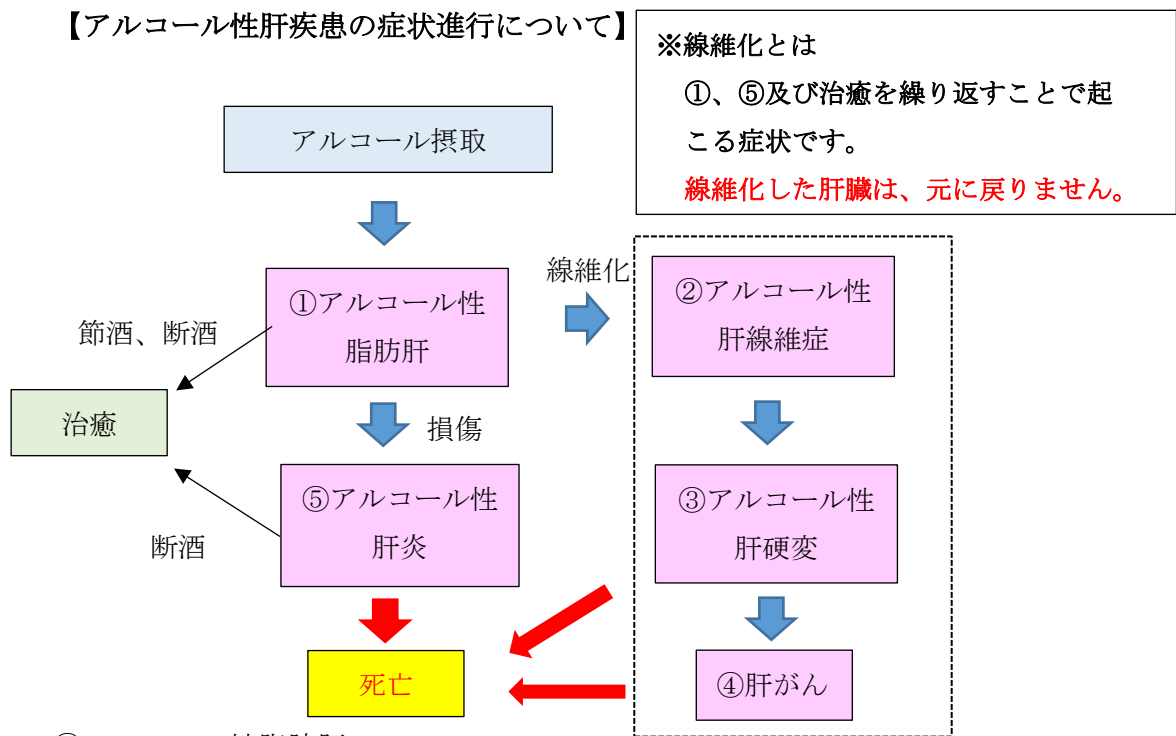
## アルコール性肝疾患について

アルコール性肝疾患は、アルコールの過剰摂取が原因となり様々な症状を引き起こす病気の総称であり、重症化すると死に至る場合もあります。

年末年始に向けて飲酒する機会が多くなるため、十分気を付けましょう。

### 1. アルコール性肝疾患の症状

#### 【アルコール性肝疾患の症状進行について】



#### ①アルコール性脂肪肝

肝臓に脂肪が溜まる症状で、全ての人に発症する可能性があります。自覚症状はなく、他の症状の入り口となる病気です。

#### ②アルコール性肝線維症

無症状の場合が多く、人によっては発熱、食欲不振、嘔吐、下痢等、風邪と似た症状を発症することが特徴です。

#### ③アルコール性肝硬変

人によって腹部の膨らみ、腹水、脳の異常（頻繁に眠くなる・混乱する）、粘り気のある血便、肺炎等が見られますが、ほとんどの場合が無症状であり、医療機関の検査で肝機能の異常に気が付くケースが多いようです。

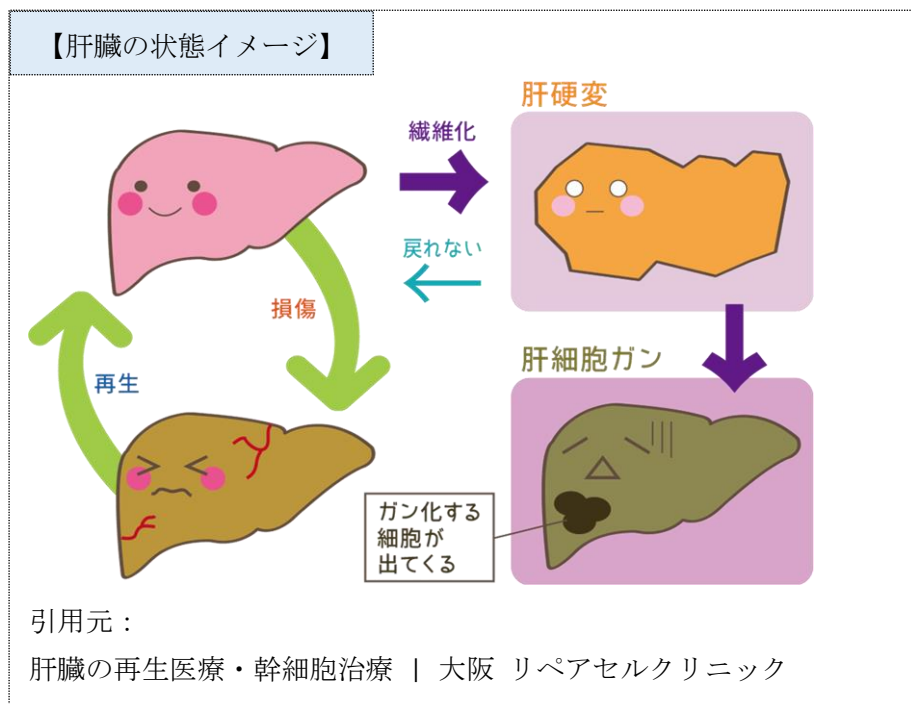
#### ④肝がん

ここまで来ても無症状の場合が多く、精密検査等で重症化した状態で発見される場合があるそうです。人によって、腹部の痛み張り、むくみ、倦怠感、黄疸等の症状が現れます。

#### ⑤アルコール性肝炎

アルコールの過剰摂取によって発症します。場合によっては、肝臓の細胞が壊れ肝機能障害を引き起こす危険性があります。

食欲不振、嘔吐、倦怠感、発熱、腹痛など様々であり、症状も個人によって軽度から重度まで様々です。



## 2. 予防について

### (1) アルコール性肝疾患を発症しやすい人の特徴

#### ①長期間多量の飲酒が習慣となっている場合。

肝臓は、アルコールを完全に分解されるまで働きます。

毎日アルコールを摂取し続けると、脳が慣れてくるためアルコールの摂取量が多くなる傾向があります。

#### ②普段飲酒をしない人が急激に多量のアルコールを摂取する場合。

慣れない多量のアルコール摂取は肝臓の分解機能が追いつかず、急性アルコール中毒を引き起こします。場合によっては、肝臓細胞の変性や壊死を引き起こし、アルコール性肝炎を引き起こします。

## (2) みなさんが取り組めること

### ①飲酒量には十分気を付けましょう。

厚生労働省の「飲酒ガイドライン」によると、純アルコール量が多くなると様々な疾病リスクが高まります。

また、飲酒量が増えると体内から抜ける時間もかかるため注意が必要です。

※例えば、ビール 500ml(5%) 1本の純アルコール量が体内から抜けるのに約4時間、ビール 500ml(5%) 2本の純アルコール量が体内から抜けるのに約8時間とされていますが、体質や体調により変化するため、過信は禁物です。

## お酒に含まれる純アルコール量を知る方法

アルコール1単位とは、純アルコール 20g を含む酒量を指します。

### アルコールの1単位



$$\text{純アルコール量(g)} = \text{飲酒量(ml)} \times \text{アルコール度数(\%)} \times 0.8$$

## 疾病別リスクと純アルコール量

(厚生労働省)	男性	女性
脳卒中(出血性)	週150g	少しでも
脳卒中(脳梗塞)	週300g	週75g
虚血性心疾患・心筋梗塞	研究中	研究中
高血圧	少しでも	少しでも
胃がん	少しでも	週150g
肺がん(喫煙者)	週300g	データなし
肺がん(非喫煙者)	関連なし	データなし
大腸がん	週150g	週150g
食道がん	少しでも	データなし
肝がん	週450g	週150g

引用元: お酒の望ましい量は? 「飲酒ガイドライン」厚生労働省が案まとめる | NHK | 厚生労働省

### ※肝がん発症リスク

男性週 450g は、500ml(5%)のビールを週 22.5 本(11,250ml)飲んだ量です。

女性週 150g は、500ml(5%)のビールを週 7.5 本(3,750ml)飲んだ量です。

## ②休肝日を設けましょう。

飲酒量にもよりますが、休肝日は週に3～4日程が効果的とされています。

※まずは、週1日からでも取り組んでみましょう。

## ③定期健康診断の結果を活用しましょう。

毎年、みなさんが実施している健康診断の実施内容に肝臓機能に関する項目が含まれています。(ALT、AST、 $\gamma$ -GTP)

所見がある場合は、医療機関を受診することをお勧めします。

※正常な数値の範囲は、健康診断結果内に基準値として記載があります。

## 【参考】

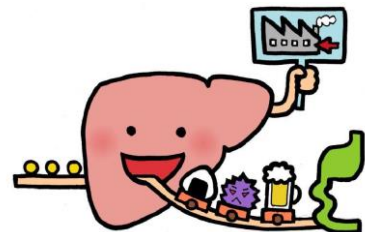
### アルコール分解だけじゃない！肝臓の重要な仕事

#### ①血液中の重要な物質を作る。

出血時に血を固める物質や、体内で血が固まらないようにする物質を作っています。この機能が働かないと、出血が止まらなかつたり、体内で血が固まってしまい血流が滞る等の異常が発生します。

#### ②有害物質を分解する。

アルコールの分解もこの項目に含まれますが、他にも体内の代謝で必ず発生する有害物質のアンモニアや食品添加物、薬剤等も分解する役割があります。



#### ③栄養を作る、貯める。

摂取した栄養素等をたんぱく質や脂質などの新たな栄養素に変換したり、生体機能の維持に必要な物質を作ります。

また、肝臓に栄養素を貯蔵したり、逆に必要な時に貯蔵していた栄養素を使います。

みなさんが、数回食事を摂らなくても活動できるのは肝臓のおかげです。

#### ④血糖の調整をする。

インスリンの働きにより、肝臓を通して血糖の調整が行われます。

この機能が働かないと、糖尿病になります。

#### ⑤脂肪の分解を助ける。

脂肪は、体内で分解されにくい物質ですが、肝臓で生成される胆汁は、脂肪の分解を助ける機能があります。

分解された脂肪は、身体活動のエネルギー源となったり、ビタミンの吸収に大きな影響を及ぼします。

