

お酒と肝臓

～ 酒は百薬の長? ～



山陰労災病院 内科
前田 直人

お話の内容

1. お酒の功罪

～「百薬の長」は本当か？

2. アルコールと肝臓

～「二日酔」のホシを追え！

3. 大酒飲みの終着駅

～「肝臓は沈黙の臓器」

4. お酒を永く楽しむために

～「過ぎたるは及ばざるがごとし」

お酒の功罪

精神的効用

- ストレス解消
- 睡眠促進

社会的効用

コミュニケーションの
仲立ち

身体的効用

- 食欲増進
- 疲労回復
- 動脈硬化予防



お酒による健康障害

- 急性アルコール中毒
- **アルコール性肝障害・肝硬変**
- アルコール依存症・認知症
- 急性膵炎、慢性膵炎
- 咽頭がん、喉頭がん、食道がん
- 痛風
- その他（循環器疾患、糖尿病など）



つまり、

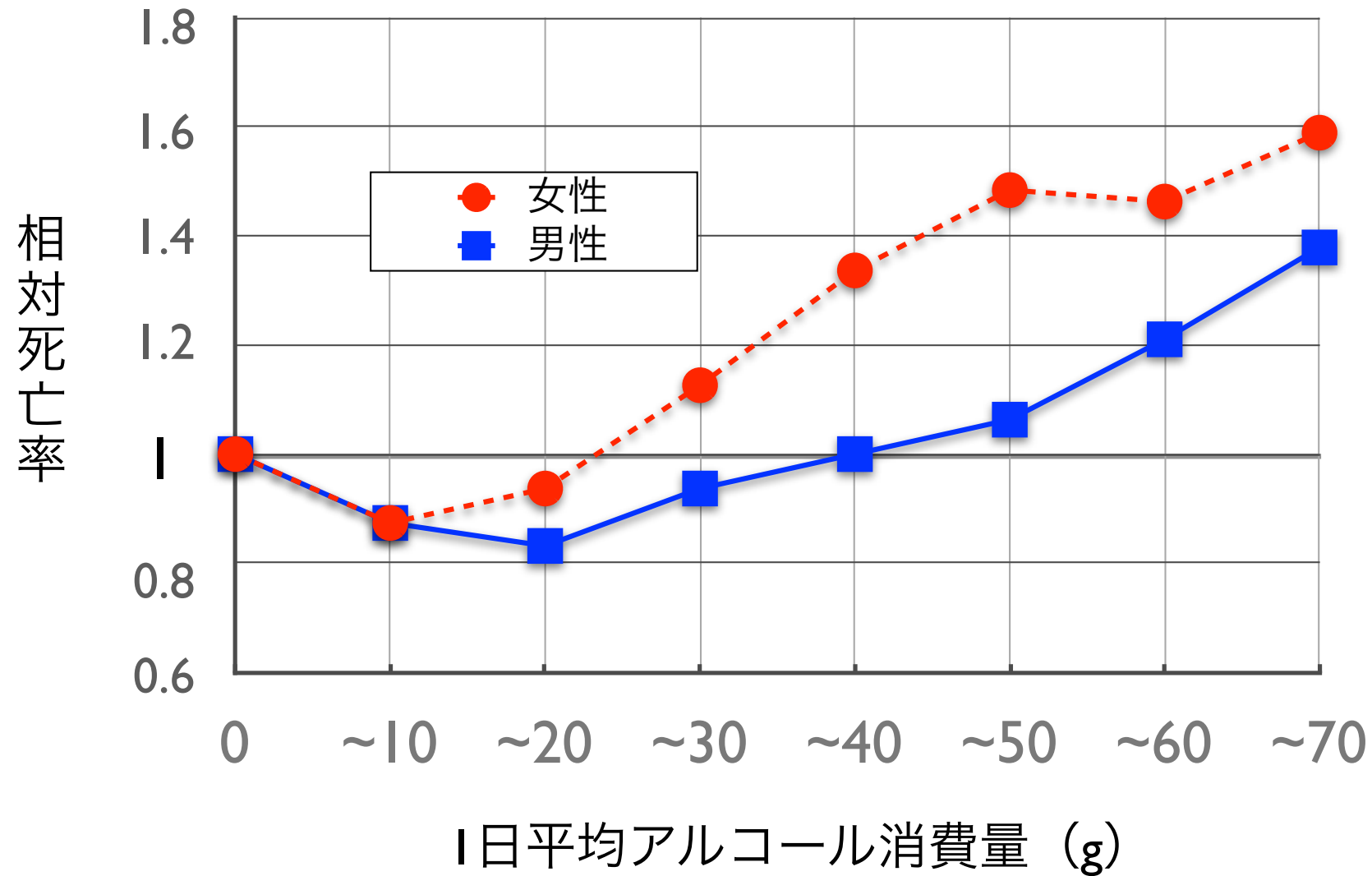
お酒が百薬の長となるのは
「適量」 飲酒
の場合に限られます

百薬の長とは言へどよろずの病は
酒よりこそおこれ

(吉田兼好：徒然草)

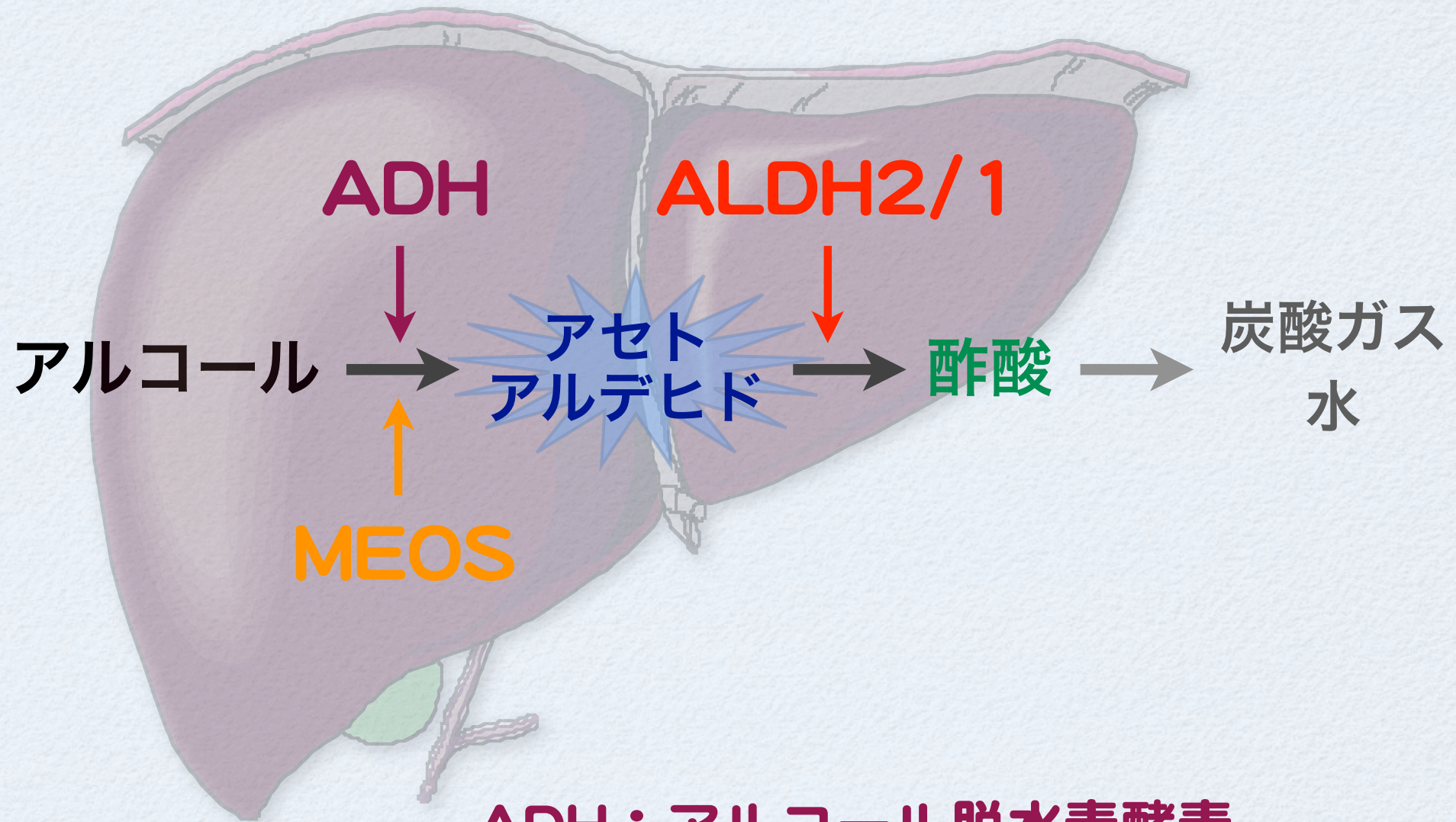


1日平均アルコール消費量と死亡率との関係





アルコールの分解



ADH : アルコール脱水素酵素

ALDH : アセトアルデヒド脱水素酵素



アルコール性肝障害

「大酒家」：ほぼ毎日、日本酒約**5合**相当のアルコールを**10年以上**飲み続けている。

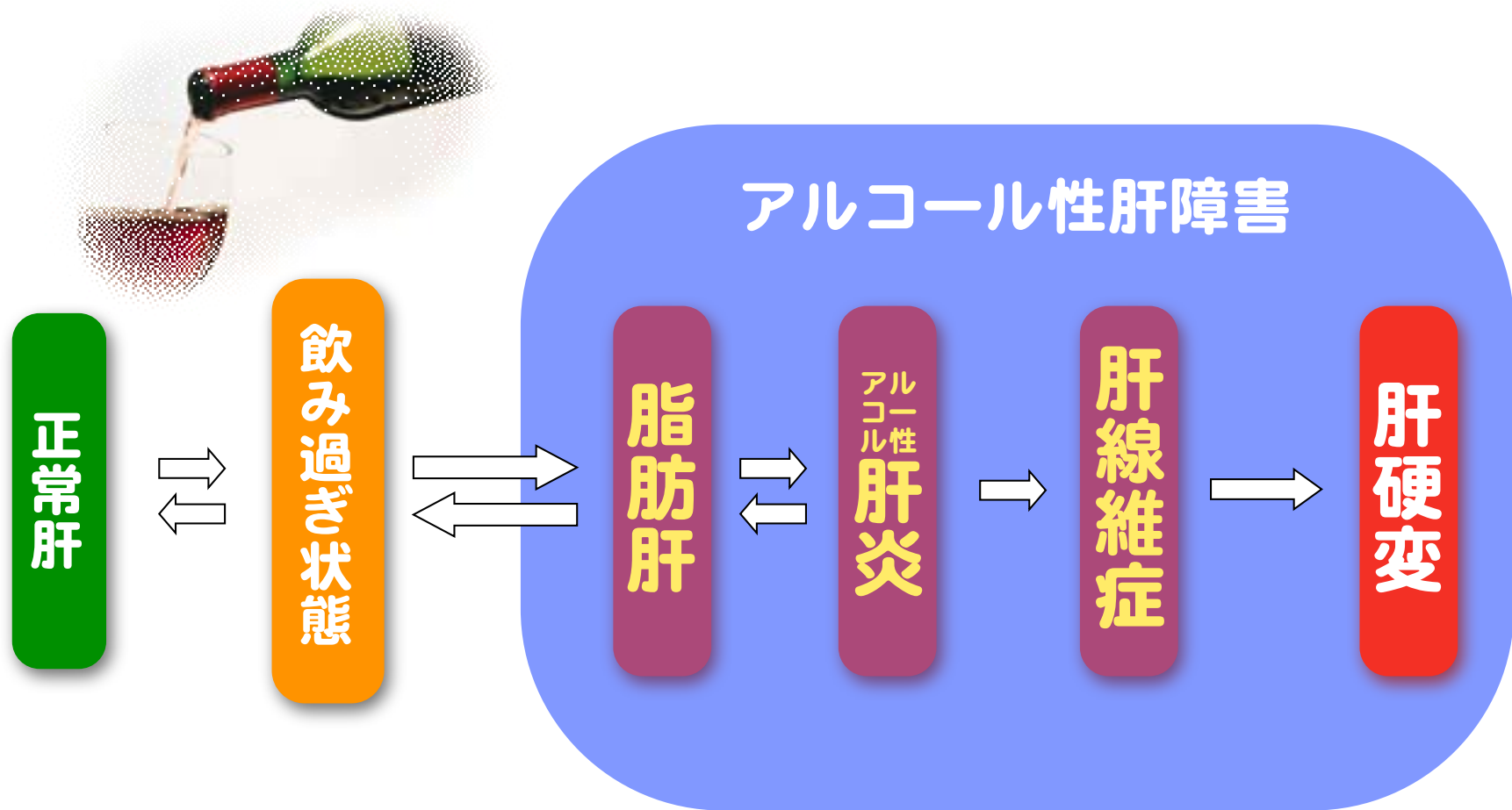
「常習飲酒家」：ほぼ毎日、日本酒約**3合**相当のアルコールを**5年以上**飲み続けている。

「機会飲酒」：宴会などの機会があれば飲む。週に日本酒2~3合相当。



「大酒家」「常習飲酒家」では、長期間にわたる大量の飲酒により**さまざまな肝障害**が現れる

アルコール性肝障害の進展



積算飲酒量（1日飲酒量×飲酒期間）と密接に関連



進行した肝硬変の症状

～ 危険なSOS信号！ ～

- 浮腫、腹水
- 黄疸、尿黄染
- 出血傾向
- クモ状血管腫/女性化乳房
- 不眠/手が震える/奇異な行動



肝硬変の3大死因

$e=mc^2$

1. 食道静脈瘤破裂
2. 肝不全 (肝性昏睡)
3. 肝細胞癌 (肝がん)

JE VEUX...

飲酒の4つのパターン

正常域	A型	機会飲酒 宴会や会合など機会があるときだけ飲む
	B型	習慣性飲酒 晩酌など習慣的に飲酒する
アルコール 依存症	C型	少量分散飲酒 「1人で日常行動の合間に少量を飲む」を繰り返す状態が週に2日以上に渡る
	D型	持続深酩酊飲酒 「1人で飲んで寝て、起きてまた飲む」を繰り返す状態が週に2日以上に渡る

アルコール“1単位” (= 2ドリンク)



=



=



=



ビール
大びん1本
(633 ml)

日本酒
1合
(180 ml)

ウイスキー
ダブル1杯
(60 ml)

ワイン
グラス2杯
(240 ml)

成人男性では1単位の分解に約3時間

これは覚えておくと便利です！

「節度ある」適度の飲酒量とは

1日1単位



酒の種類	ビール大びん 1本(633ml)	日本酒 1合	ウイスキー 60ml	焼酎 0.5合	ワイン 240ml
アルコール濃度	5%	15%	43%	35%	12%
純エタノール量	20g	22g	20g	25g	24g

女性はホルモンの関係で男性に比べてアルコール代謝の働きが弱く、男性(この表の数値)の半量～2/3が目安です。

1日1単位、週に2日の休肝日



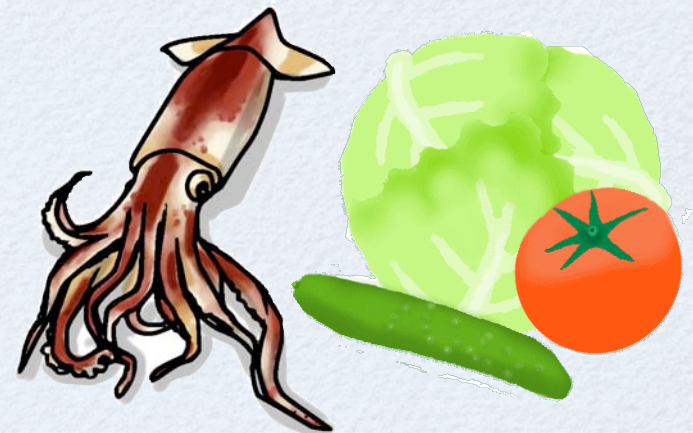
こんなおつまみがオススメ！

枝豆、冷奴、豆腐、納豆、チーズ、焼き魚、
イカ/タコの刺身、ほうれん草の胡麻和え、
ホタテ、野菜サラダ

- 良質なたんぱく質：肝臓機能を高めます
- ビタミンB1：アルコール分解を促進します



+



適正飲酒のIOカ条



1. 笑いながら、楽しく飲もう
2. 自分のペースでゆっくりと
3. 食べながら飲む習慣を
4. 自分の適量にとどめよう
5. 週に2日は休肝日を
6. 人に酒の無理強いをしない
7. 薬と一緒にには飲まない
8. 強いアルコール飲料は薄めて
9. 遅くても夜12時までに切り上げる
10. 肝臓の定期検査を

