

お酒と肝臓：酒は百薬の長？

山陰労災病院内科 前田直人

◇ お酒の功罪 ～ 「百薬の長」は本当か？

お酒は有史以前から存在したといわれ、中国では漢の時代にすでに「百薬の長」としてその強壮効果が認められていました。実際、適量の飲酒はストレス解消や食欲増進などにつながるほか、善玉コレステロールを増加させて動脈硬化の危険を和らげるといった効果も医学的に立証されています。しかし、この半世紀の間に約6倍にも増えた日本人のお酒の消費量が、アルコール過飲による肝臓を中心としたさまざまな臓器障害と無関係でないこともまた事実です。そこで今回は、お酒と健康の関わりについて、肝臓専門医の立場からお話したいと思います。

◇ お酒と肝臓 ～ 二日酔いのホシを追え！

お酒（アルコール）は胃や小腸から吸収されて速やかに血液中に移行し、麻酔作用によって脳を麻痺させることでいわゆる「酒に酔った」状態を作り出します。一方、肝臓は体内で唯一アルコールを分解処理する仕組みをそなえた臓器であり、血液中からアルコールを取り込んでまず「アセトアルデヒド」という物質に変え、そのあと無害な「酢酸」へと変化させます。お酒を飲むと動悸や頭痛、吐き気をもよおすことがあります。実はそうした「悪酔い」の主犯格はアセトアルデヒドです。そして、飲み過ぎたためにアセトアルデヒドが翌日まで処理されきらず体内に残ってしまったのが、あのつら～い「二日酔い」の本態なのです。

◇ 大酒飲みの終着駅 ～ 肝臓は「黙して語らず」

ただの二日酔いなら文字通り二日もたてば立ち直れますが、飲み過ぎが長期にわたると今度は健康そのものを害してくるようになります。日本酒換算で1日平均3合を5年以上飲み続けた人を「常習飲酒家」、1日5合以上を10年以上で「大酒家」と呼びますが、このような人の肝臓はアルコール処理で休む暇もなく疲れきっており、「アルコール性肝障害」という、正常の働きに支障をきたした状態となっています。さらに飲み続けていると状態はますます悪化し、最終的には「肝硬変」となってしまいます。こうなると肝臓はもはやまともな働きができず、そのため命を落とすことにもなりかねません。なお困ったことに、こうした肝障害はよほど重症になるまで、ほとんど自覚症状がないまま経過することが多いのです。「肝臓は沈黙の臓器」といわれる所以です。

◇ お酒を永く楽しむために～ 「過ぎたるは及ばざるが如し」

お酒も過ぎれば「悪魔の水」となります。上手な飲み方には、1日2合以内、休肝日をいれて週10合以内、良質のタンパク質をつまみに、などいくつかのポイントがあります。お酒を飲み過ぎかどうかは「肝機能検査」で比較的簡単に調べることが

できます。仮にアルコール性肝障害と診断されても早いうちであれば肝臓は必ず健康な状態に戻せます。さあ、お酒を末永く楽しむために一緒に勉強しましょう。そして、「百薬の長」であるはずのお酒をゆめゆめ「百厄の長」（笑）なんかにしてしまわないようおたがい心がけようではありませんか。