

# お酒と肝臓

～ 酒は百薬の長? ～



山陰労災病院 内科  
前田 直人

# 本日のお話の内容

## 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」

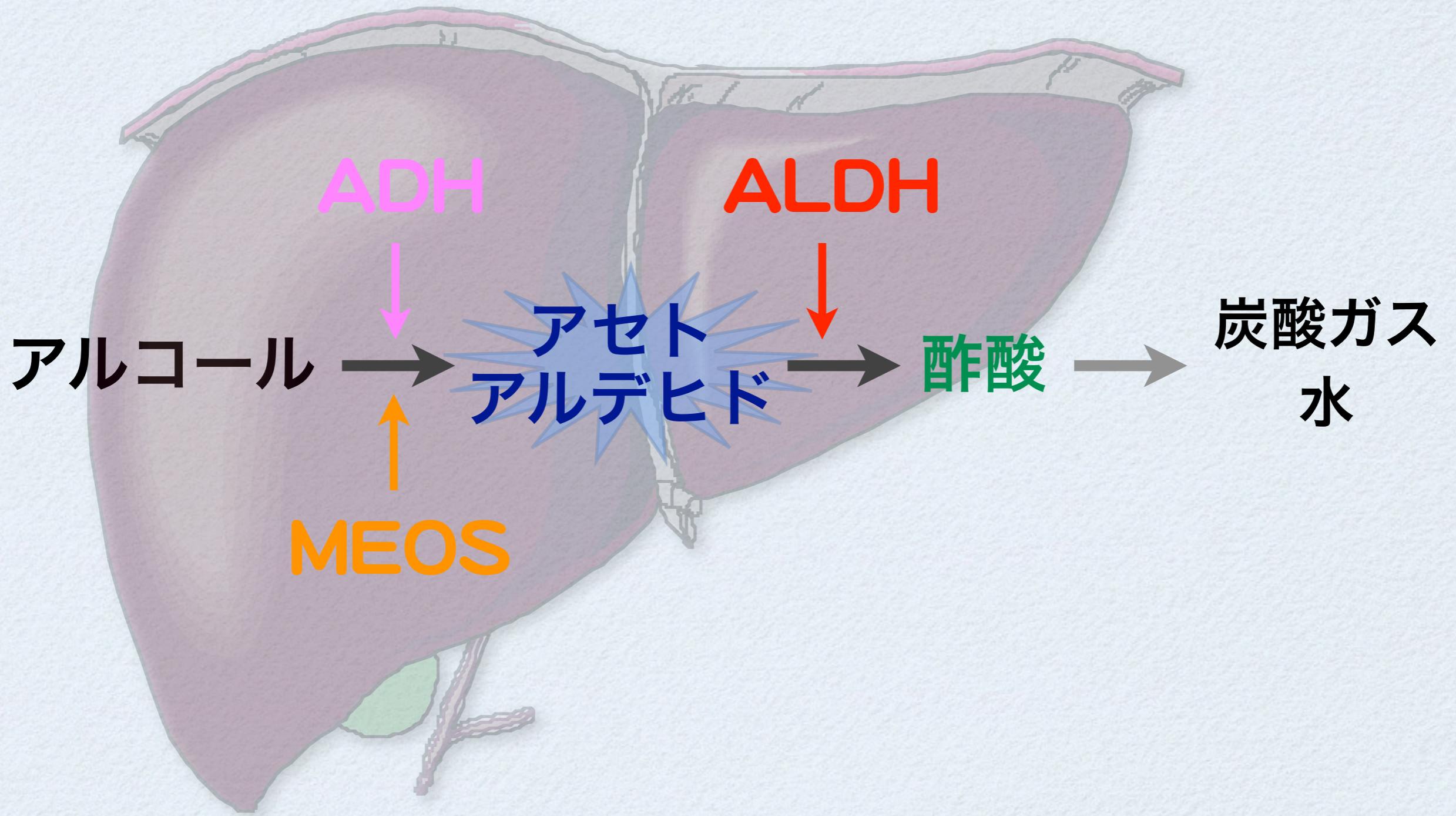
## 4. お酒を永く楽しむために

～ 「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）

# 肝でのアルコールの分解



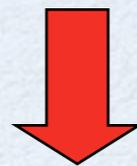
**ALDH : アセトアルデヒド脱水素酵素**

# 飲酒と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。

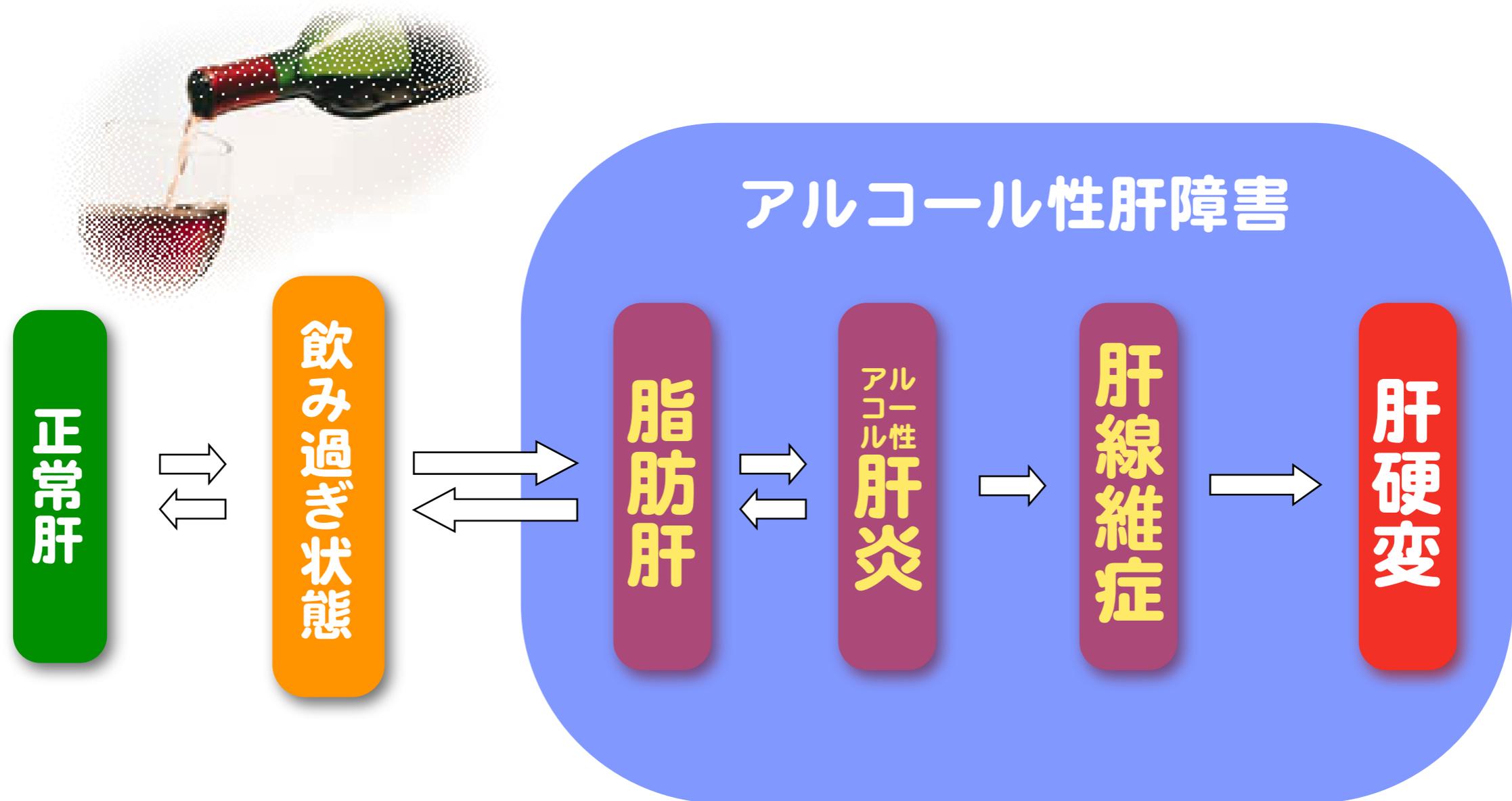
**「常習飲酒家」**：ほぼ毎日、日本酒約**3合**相当のアルコールを**5年以上**飲み続けている。

**「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

**肝不全**

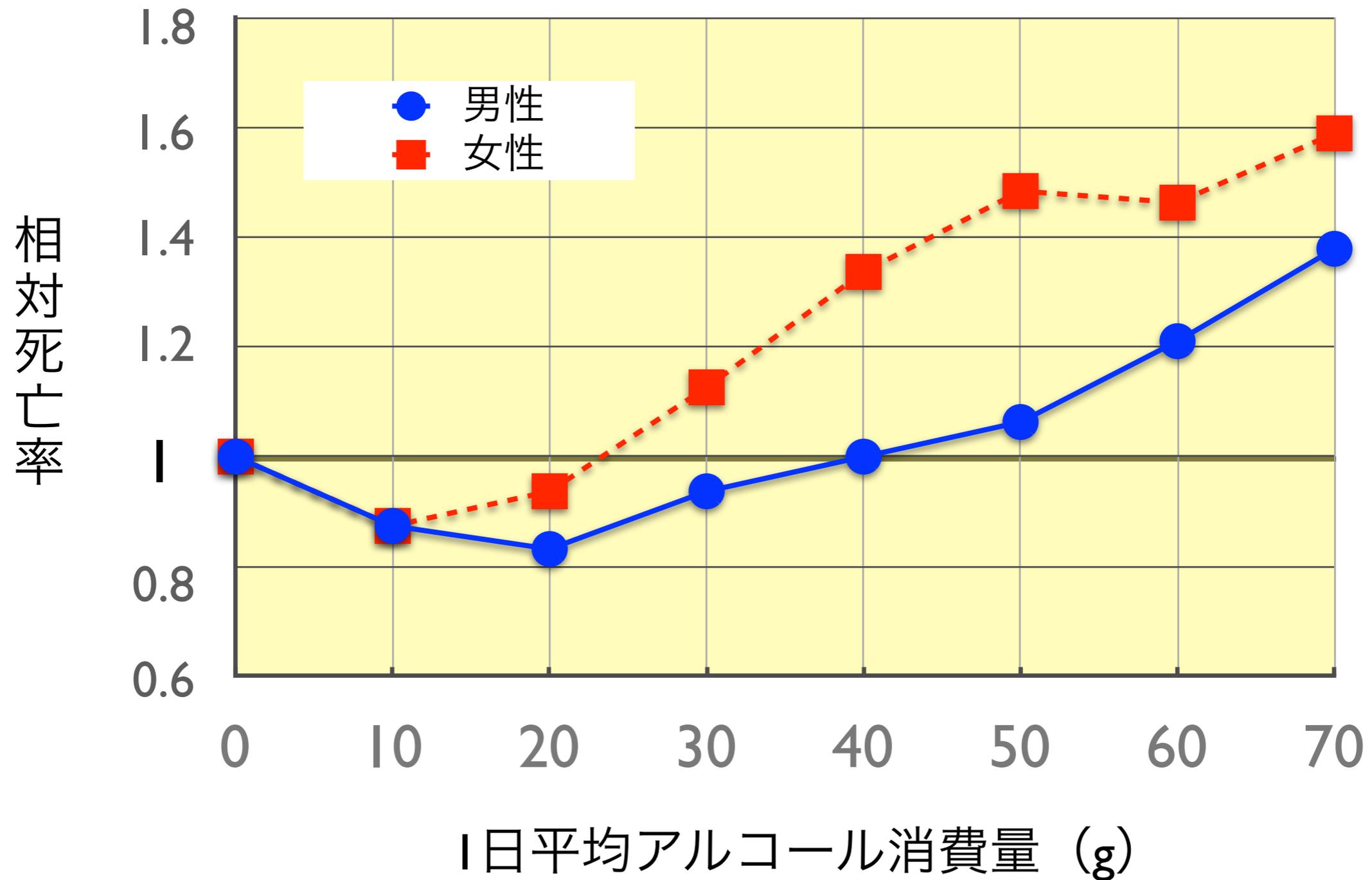
# 肝硬変の3大死因

$e = mc^2$

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...

# 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“1単位” (= 2ドリンク)

(1単位は純エタノール換算で約20g)



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

「節度ある」適度の飲酒量とは

1日1単位、週に2日の休肝日

※ただし、女性<sup>※</sup>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、男性の半量<sup>※</sup>~2/3が目安です。

# 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10か条



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