

お酒と肝臓

春は、歓送迎会、お花見など、何かとお酒を飲む機会が増える季節です。

お酒は、昔から“百薬の長”と言われ、適量であれば、善玉コレステロールを増やす、ストレス解消などよい作用があります。

しかし、飲みすぎは体に影響を及ぼします。

適量を心がけて、お酒と上手にお付き合いしていきましょう。

お酒と肝臓病

お酒の飲みすぎにより、さまざまな臓器に病気が起こりますが、肝臓病は最も高頻度で起こります。

毎日のように長年飲み続けることで、脂肪肝やアルコール性肝障害から肝硬変へと進行していきます。

肝硬変までに至ると治すことが難しくなります。

そうならないような飲み方、またアルコール性肝臓病の早期発見が大切です。

1. 脂肪肝

飲みすぎにより、まず起こるのが脂肪肝です。

脂肪肝は、食べ過ぎによる肥満や糖尿病によるものがありますので、それらとの鑑別が必要です。

2. アルコール性肝炎

脂肪肝の状態、さらに多量の飲酒を続けた場合、アルコール性肝炎という重症な状態になり、死亡する場合があります。

アルコール性肝障害の診断がなされた人の大半は、その時点でアルコール依存症になっているといわれています。

3. 肝硬変

アルコール性肝臓病の最終段階です。

日本酒で約 7 合を毎日 10 年以上飲み続けた場合約 20%に、15 年以上飲み続けた場合では約 50%に生ずるといわれています。

アルコール性肝硬変は、断酒を継続すると肝硬変が改善するという特徴があります。

お酒の適量

1 日平均、純アルコール量で約 20g とされています。

以下の主な種類の純アルコール換算量の目安例を参照して、お酒の量を調整しましょう。

お酒の適量 ～週に 2 日は休刊日を～

ビール中瓶
(500ml)

- アルコール：5%
- エネルギー：200kcal
- 純アルコール量：20 g

ワイン（2 杯
240ml）

- アルコール：12%
- エネルギー：180kcal
- 純アルコール量：23g

焼酎
(25度00ml)

- アルコール：25%
- エネルギー：145kcal
- 純アルコール量：20g

発泡酒
(500ml)

- アルコール：5%
- エネルギー：110kcal
- 純アルコール量：20g

日本酒
(1合 180ml)

- アルコール：15%
- エネルギー：195kcal
- 純アルコール量：22g

ウイスキー・
ブランデー
(ダブル60ml)

- アルコール：40%
- エネルギー：140kcal
- 純アルコール量：20g

肝臓は「沈黙の臓器」と呼ばれ、よほどのことがない限り音を上げない臓器です。

症状が出てからでは遅く、早期発見が大切です。

日ごろからお酒を飲まれる方は、症状がなくても定期的に血液検査や腹部超音波検査を受けるようにしましょう。