

肝臓とアルコール

肝臓編③は、「アルコールが肝臓に及ぼす影響」をテーマにお伝えします。

アルコールを多量にまた常習的に飲むことで肝機能に悪影響があることは周知の事実です。一般的には、男性に多い病気ですが、女性は男性より短期間・少量のアルコールで肝障害をきたすことがわかってきます。悪いとわかっていても、なかなか休肝日をつくったり、量を減らしたりできないのが、嗜好品であるアルコールなのではないでしょうか。

アルコールをおいしく、楽しく、長くお飲みいただくためには、やはり適量摂取が重要です。アルコールがからだに及ぼす影響や、アルコールの適量について「ご確認ください」。

治療中の方で、医師より禁酒等の指示がある場合は、医師からの指示に従ってください。新聞の情報、一般的な情報となっています。※今回の記事は、「病気がみえる 消化器」(メディックメディア発行)を参考に作成しています。

アルコール性肝障害とは

アルコール性肝障害とは、長期(5年以上)にわたる過剰な飲酒が主な原因と考えられる肝障害で次の3つの条件を満たすものを言います。

① 飲酒量

- 1 日平均純アルコール量60gの過剰飲酒をしている。
- (例) 1 日日本酒3合以上
- 1 日ビール中瓶3本以上、
- 1 日ウイスキーをダブル3杯以上



Point
1日に処理できる純アルコール量は60gが限度といわれているため、これを超える場合を過剰摂取といえます

② 禁酒による改善

禁酒により、血清AST、ALT、γ-GT値が明らかに改善する

③ 他の肝疾患の除外

肝炎ウイルスマーカー、抗ミトコンドリア抗体、抗核抗体がいずれも陰性である。

○肥満者の場合、1日平均純アルコール量60gの飲酒に満たなくても

アルコール性肝障害を起すことがあります。

○女性やアルデヒド脱水素酵素2(ALDH2)活性欠損者※1では、純アルコール量40g程度の飲酒でもアルコール性肝障害を起すことがあります。

※1アルデヒド脱水素酵素2(ALDH2)活性欠損者とは…

純アルコールがアセトアルデヒドに分解された後、アセトアルデヒドを酢酸に分解する代謝経路で働く酵素が欠損している人のこと

アルコール性肝障害には、次の5つの病型があります。

- ①アルコール性脂肪肝、②アルコール性肝線維症、③アルコール性肝炎、④アルコール性肝硬変、⑤アルコール性肝がんです。無症状である場合もありますので、健診結果などを確認していただきながら、肝臓の状態をチェックしてください。

アルコールとからだ

まず口から入ったアルコールは、鼻や口、食道、胃、小腸の壁(粘膜)から吸収されます。多量飲酒は、胃や食道の粘膜をあらしたり、胃や食道の動きを抑えたりするため、胸やけや胃のもたれなどに繋がります。適量であったとしても、胃や食道の動きが活発になり食欲が出る場合もありますので、食べすぎに注意が必要です。また、小腸の運動を高め、水分の吸収がゆっくりになることで、下痢っぽくなりますし、小腸をあらすことで消化酵素の働きが低下し、たんぱく質やビタミンの吸収が落ちます。

アルコールはからだの中では毒物として処理されます(図1)。早く無害なものに変えるために、肝臓では最優先で1時間に7gずつ(20gを3〜4時間かけて)アルコールを処理します。それ以外は全身に回り、また肝臓に戻り処理し…を繰り返して代謝していきます。その時に食べた栄養素は、アルコールの処理が終わるまで処理され

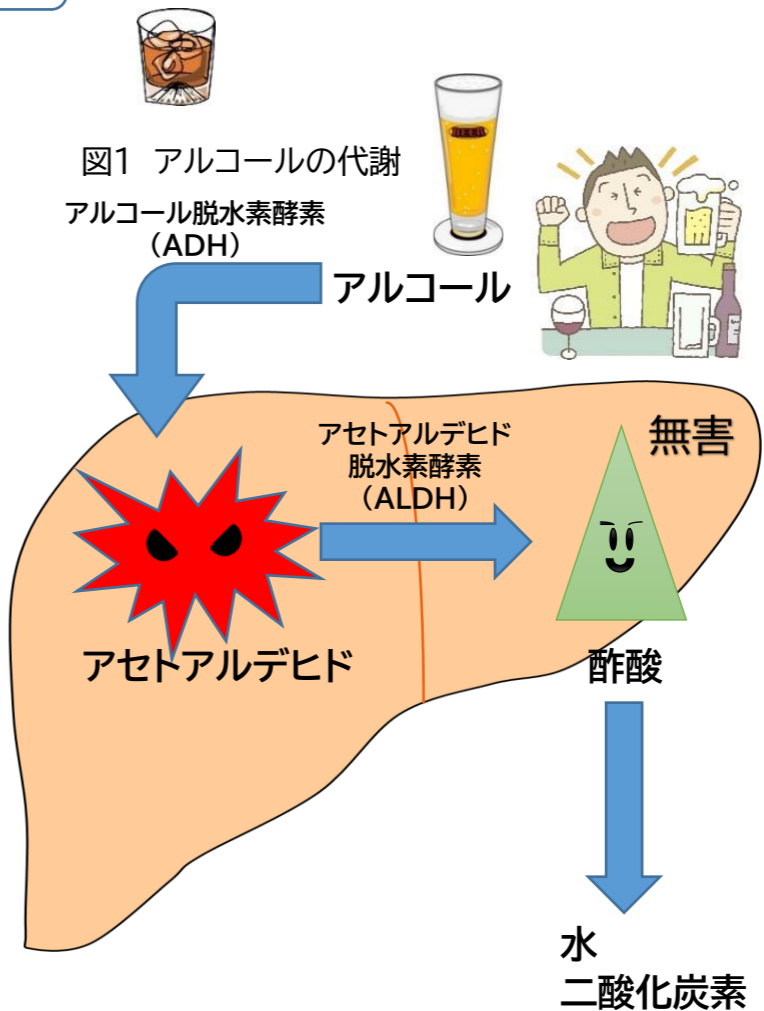
表2 アルコールの種類と純アルコール量と糖量の簡易計算表

アルコールの種類	純アルコール量			糖量			プリン体
	1日飲酒量(ml)	アルコール度数(%) ×0.01	アルコール量(g)	1日飲酒量(ml)	アルコール100ml中の糖量 ×	糖量(g)	
ビール(淡色)	×	0.05	=	×	0.03	=	有
ビール(発泡酒)	×	0.06	=	×	0.04	=	有
日本酒	×	0.15	=	×	0.05	=	有
ワイン	×	0.12	=	×	0.02	=	
スイートワイン	×	0.14	=	×	0.13	=	
缶チューハイ	×	0.08	=	×	0.03 (果汁3.3%)	=	
果実酒	×	0.13	=	×	0.21	=	
養命酒	×	0.14	=	×	0.22	=	
焼酎(25度)	×	0.25	=	×	0	=	
ウイスキー ブランデー	×	0.4	=	×	0	=	
	×		=	×		=	
一日の合計	アルコール量 合計 = (A)		合計 = (C)				
	(A) × 0.8 = (B 純アルコール量)	() × 0.8 = ()					

健康21での純アルコール量の1日の基準量20g(純アルコール量60g以上を多量飲酒とする)

イメージをつけるために…アルコールから取ったエネルギーを、ご飯に換算すると…
[B()g×7kcal]+[C()g×4kcal]=()kcal=160kcal=()杯分に相当します
100gのご飯のエネルギー 100gのご飯

図1 アルコールの代謝



令和4年5月26日発行

実際に肝障害が起った場合の治療の基本は禁酒となります。アルコールが好きな方には、とてもつらいですね。また、アルコールは利尿作用があることに加え、アルコールを処理する際に水分を必要とするため、脱水症状を起しやすくなります。最悪の場合、脱水により脳梗塞を起すこともあります。そして、アルコールは種類により「糖」を含むものもありますし、純アルコール量1gをとると7kcalのエネルギーが発生します。多量飲酒によりエネルギーをとりすぎることが考えられます。表2の、純アルコール量と糖量が計算できる簡易計算表をご利用ください。肝臓が、大切な役割をしていることは、肝臓編①でお伝えしました。その大切な肝臓を守り、おいしく、楽しく飲酒するために、何をしたらよいか、振り返りをお願いします。