

# ドクターメモ

## アルコール性肝障害

### 適度な飲酒を心がけましょう

わたしたちは、さまざまなストレスにさらされて生活しており、ストレス発散のため飲酒したり、寝つきをよくするため寝酒をしたりする人も多いと思います。また、少

量の飲酒や赤ワインは健康に良いという報告があり、飲酒の危険性については軽く見られがちです。しかし、健康診断で肝機能異常を指摘される人の原因を調べてみると、B型肝炎やC型肝炎といった肝炎ウイルスが原因の場合もありますが、肥満による脂肪肝やアルコール性肝障害が多いのが現状です。

飲酒量について、1日20g以下の少量のアルコールは、健康に問題ないであろうと考えられています。少量とは、日本酒で1合、ビールで中瓶1本、ワインでグラス2杯、焼酎で約3分の2合に相当します。少量の3倍にあたる日本酒3合を毎日飲酒すると、アルコール性肝障害の起こる

率が高くなります。また、肝臓のアルコール処理能力は個人差が非常に大きく、日本酒3合以下の飲酒でもアルコール性肝障害を起こす人はいます。

「肝臓は沈黙の臓器」といわれ、肝硬変にまで進行するほど悪くならないと、自覚症状が出ないことが多く、アルコール性肝障害と診断されたら、定期的な血液検査が必要です。治療は、アルコールの制限が重要で、肝硬変まで進行したら禁酒が最大の治療です。「今日は肝臓の点滴をしたから飲んでも大丈夫」といって飲酒する人もいますが、医学的には大丈夫ではありません。

飲酒すると、アルコールを処理するために肝臓に負担がかかります。飲酒する人は肝臓をいたわるために、週2日の休肝日をぜひ守ってほしいものです。