

高嶋先生に「お酒と肝臓病」 についてききました

お酒と肝臓病

紙
上

ひ
よ
う
ご
う

か
ん
ぞ
う
病
教
室



肝臓は「沈黙の臓器」と呼ばれ、自覚症状がないまま肝炎は進行していきます。

そのためお酒を常習的に飲んでいる方は、症状がなくても定期的に血液検査を受けることをお勧めします。肝臓病の検査項目としてはAST、ALT、 γ GTPなどがあります。 γ GTPが高値の方はアルコール多飲や脂肪肝が疑われます。お酒の量を1日平均2ドリンク（純アルコール20g）以下に減酒することが大切です。

*下記の酒量を参考にしてください。

もしAST、ALTも高値の場合には肝炎が疑われますので、断酒や節酒が必要となります。

アルコール性肝炎になり、さらに飲み続けるとやがては肝硬変となり命にかかわる深刻な状態となります。そうならないよう節度な飲酒、またアルコール性肝臓病の早期発見が大切です。



肝疾患センター・肝胆膵内科 高嶋智之

2021年6月号
(Vol.2)

暑い夏がやってきましたね！冷たいビールが恋しくなっている人や、在宅ワークでつい飲みすぎている人はいませんか？
今号は「適度な飲酒量」について紹介します。



●健康管理のため、まずは自分の飲酒量を把握しましょう！

「このビールはアルコール分4%だから…」「焼酎をコップ一杯だけだから…」と飲んでいる量を感覚的にとらえていると、つい飲酒量が増えてしまいます。大事なものはアルコール分（濃度）や飲んだ酒の量ではなく、摂取した純アルコール量が何gなのか知ることです。

●飲酒量を純アルコール量で把握するには？

適度な飲酒とは1日当たり純アルコール量で20g以下とされています。女性や高齢者、体質によってはこれより飲酒量を少なくしたほうが良いでしょう。純アルコール量は以下の式で求めることができます。

$$\text{お酒の量(ml)} \times [\text{アルコール度数}(\%) \div 100] \times 0.8$$

$$\text{例:ビール中瓶1本 } 500 \times [5 \div 100] \times 0.8 = 20(\text{g})$$

下の表は純アルコール量20gに相当する酒量の目安を示したものです。参考にしてください。

酒の種類	ビール・発泡酒(5%)	チューハイ(7%)	日本酒(15%)	ウイスキー(40%)	ワイン(12%)
酒の量	500mL	350mL缶1本	1合(180mL)	ダブル1杯(60mL)	2杯弱(200mL)

●純アルコール量を表示する取り組みが始まっています！

上記のように計算するのは面倒に感じた方もいるのではないのでしょうか。2021年3月より、缶の酒類等について純アルコール量をウェブサイトに表示する取り組みが始まっています！現在、大手酒類メーカー数社のサイトで既に純アルコール量を確認できます。将来的には商品自体に純アルコール量がgで記載されていく予定です。自分の飲酒量が把握できると、より健康管理もしやすくなりますね！ *服薬治療、食事療法などで禁酒・節酒指示を受けている方は、必ず主治医の指示を優先しましょう！

〇〇ビール

容量: 350ml
アルコール分: 4%
純アルコール量
11.2g

