

令和4年度

## 第1回 肝臓病教室

新聞版

HPで動画配信した「肝臓病教室」の新聞版です！

## 「アルコールと肝疾患」

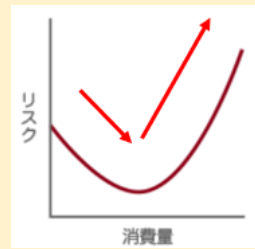
弘前大学医学部附属病院  
消化器血液膠原病内科 医師 五十嵐 剛

## 青森県民の飲酒の状況(2019年3月時点)

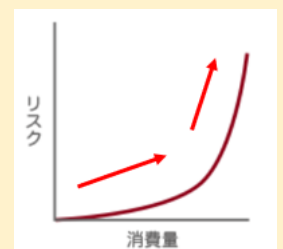
青森県における酒類の消費量は減少傾向にはあるものの、成人1人当たりの酒類消費量は、東京都、高知県、宮崎県に次いで**全国4位**で、**東北では秋田県をしのぎ1位**でした。飲酒習慣のある人の割合も、男性が40.2%、女性が8.8%であり、**男女ともに全国平均より高い状況**にあります。

## 飲酒と健康リスク

酒は百薬の長と言われていますが、実は**アルコールの健康リスクは疾患によって異なります**。たしかに、虚血性心疾患、脳梗塞、糖尿病などでは、少量の飲酒でリスクが下がります。しかし、**肝疾患で見ると、飲酒量ゼロが最も死亡リスクが低い**ということになります。



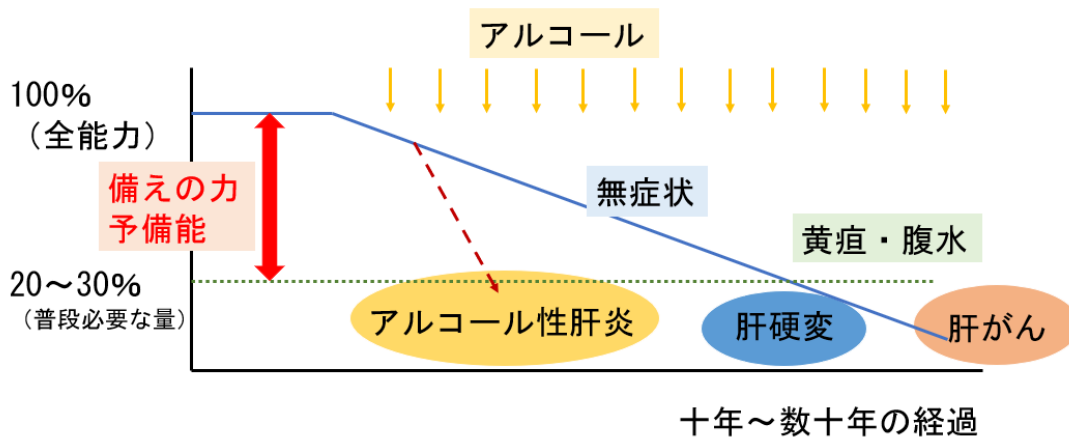
虚血性心疾患・脳梗塞・2型糖尿病



肝疾患

## 沈黙の臓器と呼ばれる肝臓

初期に症状が気づかれずらい理由は他にもあり、それは、**肝臓が大きな余力を持つ臓器だから**です。沈黙の臓器と呼ばれる所以であり、肝臓は備えの力が大きく、肝移植が成り立つ理由でもあります。**健康な方の肝臓の力を100%とすれば、普段の生活に必要な量は20~30%程度で、残りの70~80%は、何かのための備え**。逆に、それが災いすることもあり、アルコールでちょっとずつ力を落としても、備えがあるため症状が出ません。進行するまで気が付かず、肝臓の力が3分の1以下になって、初めて、肝臓が悲鳴を上げる、こととなります。**症状がない内に、健診で肝臓の声なき声を聴くことが重要です**。



## アルコール性肝障害とは

アルコール性肝障害は、5年にわたる過剰の飲酒が肝障害の主な原因と考えられる病態です。アルコールをエタノール換算で1日に60g以上飲む人を常習飲酒家と定義していますので、これ以上の飲酒を過剰の飲酒としています。ただし、女性や飲むとすぐ赤くなる人は、より少ないアルコールで、アルコール性肝障害を起こしえます。では節度ある適度な飲酒とはどのくらいでしょうか。厚生労働省の健康日本21では、疾患リスクを下げる飲酒量などを考慮して、1日平均純アルコールで約20g程度としています。

エタノール量/日	定義
20g	節度ある適度な飲酒
60g以上	常習飲酒家(過剰)
100g以上	大酒家(過剰)

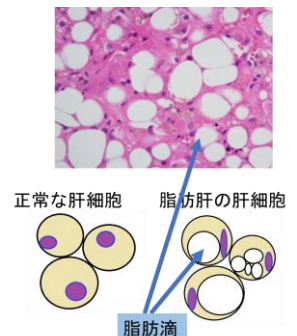
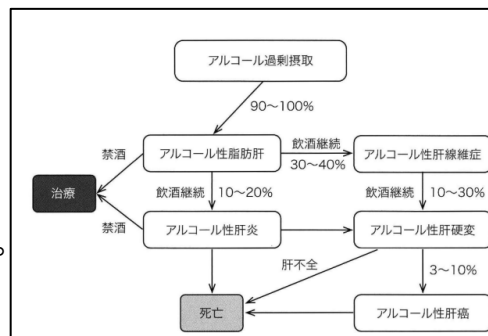
## 適なお酒は1日20g

たとえば、ビールは、ロング缶1本あるいは中瓶1本で、エタノール約20gで、これが適度な飲酒相当です。日本酒だと1合、ワインだとワイングラス2杯が、適度が飲酒相当です。

酒類	アルコール度数	アルコール換算量	純エタノール20g相当 節度ある適度な飲酒
ビール	5%	ロング缶(中瓶)1本=20g	500mL(1缶)
日本酒	15%	1合=22g	160mL(0.8合)
ウイスキー	40%	ダブル1杯=20g	60mL(ダブル1杯)
ワイン	12%	ワイングラス1杯=12g	120mL(ワイングラス2杯)
焼酎	25%	原液1合=50g	原液100mL(コップ半分)
缶酎ハイ	9%	ロング缶1杯=40g	250mL(0.5缶)

## アルコール性肝障害の自然史

アルコール過剰摂取を続けると90%で脂肪肝になるといわれています。その内、10~20%は肝炎に進みますが、断酒ができれば、治癒に向かうことができる段階です。飲酒を続けると肝の線維化が進み、肝線維症や肝硬変へと進展してきます。肝の線維化は、発がんの危険因子ですので、肝がんが出てくる可能性があります。



肝硬変による肝不全や、肝硬変の合併症である食道胃静脈瘤の破裂で死に至ることがありますが、肝硬変でなくとも、アルコール性肝炎の中でも重症型といわれるものは、救命率が50%を下回り、予後不良です。

## まとめ

肝臓病は、正しい知識さえ持っていれば予防ができますし、早期に適切な治療を行えば、健康な肝臓を取り戻すことができます。一方で、ご自身が気づかいうちに肝臓病が進行し、命にかかわる状況にもなり得る病気でもあります。ポイントは、節度ある適度な飲酒量が1日20gであるということを知っておくこと、肝臓は沈黙の臓器であり症状がでずらいため、飲酒習慣のある人は健診を定期的に受けることです。