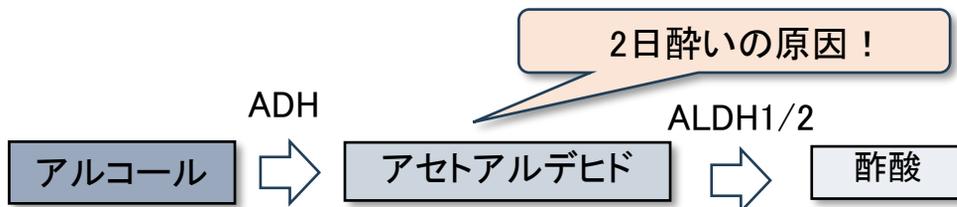


「アルコール性肝障害

～お酒との付き合い方を考える～」

弘前大学医学部附属病院 消化器血液免疫内科 医師 吉田 健太

アルコール：胃腸から吸収 → ほとんどは肝臓で代謝(分解)される



肝細胞を傷つける！
肝臓に脂肪を溜める！
食道や喉のがんを起こす！

アルコール性肝障害

- ・ 長期間の飲酒(5年以上)
- ・ 過剰な飲酒 **1日平均純エタノール60g以上**

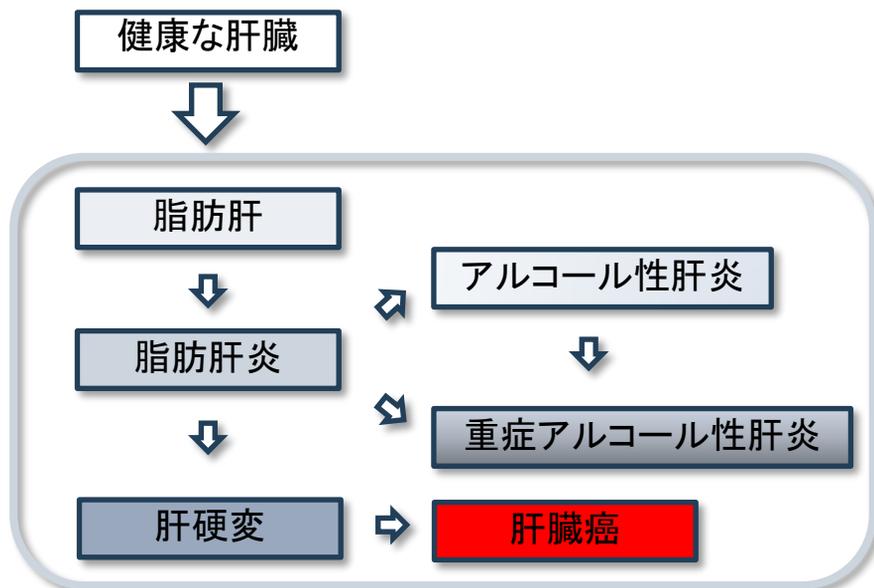
期間・量は、あくまでも目安で個人差あり(女性や体質によっては1日40g程度でも)

種類	量	アルコール度数	アルコール換算
ビール	350mL	5%	14g
	500mL		20g
日本酒	1合 180mL	15%	22g
焼酎	1合 180mL	35%	50g
ワイン	1杯 120mL	12%	12g
ウイスキー	ダブル60mL	43%	20g

- ・ 禁酒により血液検査の肝機能が改善する、ウイルスや抗体検査などが陰性である



アルコール過剰摂取を続けると…



飲酒が原因で肝臓が悪いと言われたらどうすれば良いのか

- ①病院を受診する 飲酒以外の原因の除外
- ②適切な飲酒というものを知る 飲む頻度・量
- ③行動する

病院では何をされるの??

- ①問診、診察
- ②血液検査、腹部超音波(エコー)検査
- ③(必要に応じて、CT検査・MRI検査・内視鏡検査(胃カメラ))
- ④治療は生活指導(禁酒)が基本
(場合によっては投薬することもあります)

治療の原則は「禁酒」です

※ハームリダクション;「禁酒」ではなく「飲酒量を減らす」という新しい考え方。WHO(世界保健機関)の調査でも、アルコール性肝障害の組織学的な進行抑制効果、精神的な生活の質(QOL)の改善など、様々な効果が挙げられています。