

幸福で豊かな生活は、健康な毎日から

はっぴい・らいふ

熊本九州健康総合センター
北九州市八幡東区平野3-2-1
電話(代)093-672-6050
http://www.kyuken.or.jp
編集 機関紙編集委員会
発行人 久野靖治

飲 酒 と 肝 臓

酒は百薬の長。いつでもどこでも美味しく、疲れを忘れてリラックスでき、本当に有り難いものです。しかし、酒の害についても広く知られています。酒(アルコール)の分解は肝臓が行いますので、過度の飲酒では肝臓に負担がかかることになります。

具体的には、まず肝臓の細胞に脂肪がたまる「脂肪肝」が生じてきます。さらに進むと、嘔気、発熱、黄疸などの症状を伴うことの多い「アルコール性肝炎」になります。それでも飲み続けると肝臓が使い物にならなくなってしまう「肝硬変」に至ります。

このような飲酒が及ぼす影響を考えながら、適正飲酒の方法を紹介しましょう。

1日に日本酒1合まで

過去のデータをみると、1日平均1合以内の飲酒では肝機能に対して大きな影響が見られず、それを超える場合に肝機能への影響が見られるようです。

医師 江頭 完治

1日2合以上では影響が大きいようです。飲酒量はほとんど自己申告によるために厳密さには欠けますが、十分目安にはなると思います。通常1日1合が安心の量だと云えましょう。(アルコール1日の適量は右欄を見てくださいね)

休肝日を週に2日とる

「休肝日をとる代わりに日々の飲酒量を減らしている」とか「しっかり休肝日をとるが、そうでないときにはたっぷり飲む」といった話を健診現場で耳にします。日単位ではなくて週単位で考えるのが良いといった考え方も学会などで取り上げられていますが、まだ決定版といったものはないようです。

しかし、アルコール分解業務から肝臓を解放する日を設けるのは肝臓を保護するのに役立つのは当然です。しっかり週に2日の休肝日がとれている人でアルコール性肝炎以上に肝障害が進んでいる方にはなかなかお会いしません。アルコールの習慣性、依存性から逃れるためにも休肝日を必ずとるようにしましょう。

(適正飲酒の10か条を参考にしましょう!)

γ-GTPを指標とする

肝臓は非常に強い再生能力を持つ丈夫な臓器ですが、反面、「沈黙の臓器」とも呼ばれ、障害が発生しても自覚症状が現れ難く、「気付いたときには手遅れだった・・・」と言う事になりかねません。

アルコールによってAST(GOT)、ALT(GPT)といった肝機能に異常がみられれば、禁酒が必要です。しかしAST、ALTの異常はなくとも、飲酒することによってγ-GTPが上昇してきます。これを注意信号と考えましょう。

アルコールによる肝障害でγ-GTPの上昇のないAST、ALTのみの異常ということは殆どありません。AST、ALTの異常となる前に節酒しましょう。

(簡単!あなたの肝臓自己診断をやってみてくださいね!)

1日の適量



適正飲酒の10か条

～未永くお酒とお付き合いするため～

1. 笑いながら楽しく飲もう
2. 自分のペースでゆっくりと
3. 食べながら飲む習慣を
4. アルコールは適量内(日本酒なら1合)
5. 週二日は休肝日を
6. 人にお酒の無理強いをしない
7. 薬とは一緒に飲まない
8. 強いお酒は薄めて
9. 遅くても夜12時で切り上げよう
10. 定期健診をうけよう

(アルコール健康医学協会より)

簡単!あなたの肝臓自己診断

いくつ当てはまりますか?

- ①脂っこいものが急に食べられなくなった
- ②疲れやすく、この頃へんにだるい
- ③オナラがよく出るようになった
- ④やたらと体がかゆく、傷になるほどかかないとすまない事がある
- ⑤最近、物忘れが激しい
- ⑥手の震えが目立つようになった
- ⑦手のひらが妙に赤い
- ⑧ちょっとした傷でも血が止まらない

肝臓が気になっている方
2つ以上当てはまったら
専門医にみてもらいましょう

かんぞうくん



ウイルス性肝炎ならなおさら・・・

HCV、HBsといったウイルス性肝炎がある場合は、治療などの対策を先行する必要があります。この場合にはウイルス性肝炎のない場合よりも、より強いアルコールの制限が必要です。

冒頭に述べましたようにアルコールの過飲で最初に生じる疾患は脂肪肝です。この時点ではたいてい自覚症状がないので、肝機能に異常がある方には超音波検査(エコー)を受けることをお勧めしています。AST(GOT)、ALT(GPT)ではわからない肝がん、脾炎、腹水といった緊急の状況がわかるだけでなく、現在の肝臓の状態(正常肝臓～脂肪肝～アルコール性肝炎～肝硬変)がわかり、養生や治療といった今後の対応を考える際に役立つからです。

お酒を飲む時におすすめの食品

空腹でお酒を飲むと、胃腸を刺激し、粘膜を荒らしてしまう恐れがあります。お酒を飲む時は、食べながら…が大切です。

脂肪の少ない魚介類・肉類、野菜、海藻、大豆・大豆製品、きのこ類などがおすすめです。

肝臓に負担をかけないために、良質のたんぱく質やビタミン、ミネラルを多く含む食品を摂りましょう。



おすすめ食品を使った“レシピ”

野菜が足りない時や、もう1品欲しい時にどうぞ!

＜ひじきのサラダ＞

ひじき(できれば芽ひじき)、れんこん、にんじん、枝豆(またはゆで大豆)、ノンオイルドレッシング
(分量はお好みで)

- ①ひじきは水で戻し、熱湯でサッとゆでて、冷ます。
 - ②れんこんは薄くスライス。(大きければ半月またはいちょう切り) にんじんは、せん切り。れんこん、にんじんはゆでて冷ます。
 - ③ノンオイルのドレッシング又はポン酢にごま油を少量入れ、①②と枝豆をあえる。
- ※密閉できる容器に入れば冷蔵庫で数日間保存可能。

＜ピーマンと高野豆腐の炒り煮＞(4人分)

ピーマン・・・120g 砂糖・・・小さじ1/2
高野豆腐・・・16g 醤油・・・小さじ1強
だし汁・・・120cc 塩・・・少々

- ①ピーマンは種を除き、1cm幅に切る。高野豆腐はたっぷりのぬるま湯につけて戻し、水気を絞りピーマンの長さに合わせて短冊切りにする。
- ②鍋にだし汁と調味料を入れて火にかけ、煮立ったら高野豆腐を入れ、再び煮立ったらピーマンを加え、汁気がなくなるまで煮る。

健診用語プチ解説

AST(GOT)、ALT(GPT)、γ-GTP

AST(GOT)、ALT(GPT)、γ-GTPは、肝臓とかかわりの深い数値で、健康診断でも肝機能検査として多く用いられています。これらは、主に肝臓に含まれる酵素で、蛋白質を分解する働きをします。肝細胞が壊れるなど、肝臓に障害が発生すると、血液中に酵素が流れ出します。従って、血液検査で、これらの値が異常に高い場合は、肝臓に何らかの障害があると言う事になります。つまり、肝臓の状態を知るバロメータなのです。特にγ-GTPは、アルコールの影響を受けやすい特徴があります。

項目	基準値
AST(GOT)	1～40 IU/L
ALT(GPT)	1～35 IU/L
γ-GTP	1～50 IU/L

(熊本九州健康総合センター基準値)



かんぞうくん



肝臓だけではありません!

ちょっと1杯が体にこんな影響を・・・

飲酒運転による交通事故が相次いで発生しています。

「ちょっとだから」

「すぐ近くだから」・・・ダメです。

「酔い」とはアルコールで脳が麻痺する状態のこと。

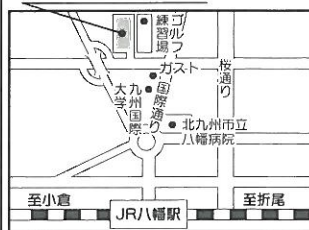
「乾杯だけ」「口をつけただけ」でもアルコールは

確実に体に影響を与えます。

飲酒運転は しない!・させない!



九州健康総合センター



財団法人
九州健康総合センター

お問い合わせ先

〒805-0062
北九州市八幡東区平野3丁目2-1
TEL093-672-6210(健診予約)
ホームページ http://www.kyuken.or.jp

編集後記...

今回のテーマ、「飲酒と肝臓」はいかがでしたか?。「簡単!あなたの肝臓自己診断」、2つ以上当てはまる方、けっこういらっしゃるのではないのでしょうか?。記事にもある通り、肝臓は丈夫で頼りがいのある臓器ですが、暴飲暴食で無理を強いることのないよう、節酒と休肝日でしっかりいたわりましょう。

話は変わって...、この数年来の焼酎ブーム(ピークを越えて少しずつ落ち着きつつあるようですが)、流行物に弱い私、あちこちの酒屋さんで珍しい焼酎を見つけては買い集め、一時期、部屋には百を超える焼酎瓶が並んでいました。今でも50～60本ほど所有しています。肝臓をいたわりつつ、何とか自分自身で消費できないものか。悩ましい。 Y.N