

# アルコールと肝障害

## 常習飲酒家

常習飲酒家とは、日本酒に換算して1日平均3合以上の飲酒を5年以上続けている人のことで、5合以上を5年以上継続した場合、大酒家と言います。

## アルコール性肝障害

常習飲酒家で肝機能障害があるとアルコール性肝障害の疑いがあります。

アルコール性肝障害には、アルコール性脂肪肝、アルコール性肝炎、アルコール性肝線維症、アルコール性肝硬変症があります。

アルコール性脂肪肝の段階では、節酒、禁酒により正常な肝機能を維持することができません。さらに過度の飲酒を続け、肝硬変症へと進展していくと、腹水や黄疸（おうだん）といった重篤な症状が出現したり、食道・胃静脈瘤（りゅう）を合併し飲酒を契機に破裂

することがあります。

アルコール性肝炎は、過度の飲酒を続けていた人が飲酒量の増加をきっかけに全身倦怠感、発熱、腹痛、黄疸（おうだん）などを伴った肝機能の悪化をきたした状態で、重症型アルコール性肝炎の場合には腎不全、感染症を合併し、現在でも死亡率の高い疾患のひとつです。

また、肝臓がんの原因のひとつとしてアルコール多飲が挙げられており、C型肝炎においてもアルコールにより肝臓がんがでやすくなることが示されています。

アルコール性肝障害には男女差があり、女性は男性に比べ、より少量の飲酒で短期間に肝硬変にまで進行してしまいます。これは、アルコールの代謝酵素の働きや女性ホルモンの影響などが原因として考えられています。

## 適量のアルコール

いくつかの調査から、日本酒に換算して1合程度（ビールでは大瓶1本）の飲酒を続けている人の死亡率が最も低いという結果が報告されています。

ただし、飲酒習慣のない人に飲酒を勧めているわけではありません。女性や65歳以上の高齢者ではより少なめが適当で、未成年者の飲酒は禁止されています。

長期にわたる過度の飲酒は、アルコール依存症を形成し本人の健康問題はもとより家族や周囲の人たちへも深刻な影響を与えます。

（厚生労働省「健康日本21」より）



佐伯地区医師会  
網本 達也

## なるほど!! 健康講座

問合せ 廿日市市保健センター ☎201610