

アルコールと肝臓病



内科副部長 三村 憲一

お酒はお祝いや会食の席などで古くから私たちに親しまれています。かの吉田兼好の徒然草にも「百薬の長とはいへど、よろづの病は酒よりこそおこれ」とあり「酒は百薬の長」とも言われますが、飲みすぎると様々な害があることも知られています。なかでも肝臓はその影響を受けやすく、ときに重篤にもなりえます。飲酒量が多く飲酒期間が長い人ほどアルコール性の肝臓病が起りやすいといわれています。

わが国においては、全肝臓病患者の中でアルコール性の肝臓病患者の比率は増加しています。これはウイルス性肝炎が治療法の改良により減少している一方で、アルコール消費量の増加に伴い、その比率が増していることによると考えられています。

アルコール多飲による肝臓病は、アルコール自体や分解の過程で生成されるアセトアルデヒドによる肝毒性のほか、免疫学的な異常や肝内の微小循環障害などを引き起こすことによると考えられています。また食生活の乱れによるビタミン欠乏や脂肪の過多といった栄養障害の合併による影響もあるとされ、特に肥満や糖尿病があるとアルコール性肝臓病がより速く悪化することも報告されています。

アルコールによる肝臓病には、いろいろな段階があります。飲み過ぎにより、まず最初に脂肪肝が現れてきます。しかしこの時期に症状が現れることは稀で、検診などでAST(GOT)、ALT(GPT)、γ-GTPといった検査値の異常や腹部超音波検査で異常を指摘される程度です。しかしさらに大量飲酒を繰り返すと約20%の人がアルコール性肝炎を発症します。黄疸、発熱、嘔吐などの症状があらわれ、血液検査では肝機能障害(特にAST上昇)が目立ってきます。一部の方は重症化し、意識障害や消化管出血、腎不全を合併し死亡する場合があります。重症化しない人でも長期の飲酒によってアルコール性肝線維症、さらには肝硬変へと進展していきます。日本人の場合、男性では日本酒5合以上を20-30年以上続けると肝硬変の可能性が高くなり、女性では男性の2/3の飲酒量でも飲酒期間12-20年程度と短期間でも肝硬変に至るとされています。

肝硬変になってしまうと肝臓の発生率が上昇するほか、黄疸や腹水、吐血などの症状があらわれ様々な治療が必要となっていきます。

アルコール性肝臓病と診断された時、最も重要な治療法は禁酒です。脂肪肝の段階であれば2-4週間の断酒で改善するとされています。また糖尿病や脂質異常症をしばしば合併しますが、禁酒により投薬しなくてもこれらの合併症の改善も期待されます。肝硬変に進展してしまうと、様々な合併症に対する治療が必要となりますが、肝硬変になっていても禁酒の継続により肝機能の回復が期待されますので持続的な禁酒の努力が重要です。

ではアルコール性肝臓病にならないために、適切な飲酒量ほどの程度でしょうか。

厚生労働省では、一日のエタノール量に換算して20g以下が適度な飲酒量(表1)と規定しています。これは日本酒でいえば、わずか1合です。しかも、この量は他国と比較して多めに設定され、実際はこの半量程度の飲酒量で最も死亡率が低いという研究結果もあります。高齢者、女性の他、飲酒で顔面紅潮する方などはより少量の摂取が適当と考えられます。

さいごに、肝臓は沈黙の臓器と言われ自覚症状があらわれにくい臓器です。このため常習的に飲酒をされる方は、症状がなくても定期的な血液検査を受けて頂くことをお勧めします。

(表1) エタノール20g相当の酒量



アルコールの種類と度数	酒量
ビール (度数5%)	中びん 1本 500ml
日本酒 (度数15%)	1合 180ml
焼酎 (度数25%)	0.6合 約 110ml
ウイスキー・ブランデー (度数43%)	ダブル 1杯 60ml
ワイン (度数14%)	1/4本 約 180ml
缶チューハイ (度数5%)	1.5缶 約 520ml

リハビリNEWS

目で見て確認、活動量

リハビリテーション科部
理学療法士 木原和也



日々の身体活動や運動には生活習慣病や認知症を予防する効果がありますが、1日の中で活動した量や運動した量は数値で確認するのが困難なものです。そこで今回は活動量を数値化して確認できる活動量計という器具を紹介させていただきます。

【活動量計】

活動量計とは、身体活動による消費カロリーを計測し、記録することが出来る健康管理器具です。歩く・走るといった大きな動きから、家事やデスクワークなどの小さな動き、安静時の基礎代謝まで、24時間の総消費カロリーを知ることが出来ます。また、歩数や歩行距離を記録する機能も付いています。

消費カロリーや歩数が分かることで、健康管理やダイエット、メタボ対策に役立ちます。生活習慣病予防には、1日の合計歩数が8000歩以上または運動で消費したカロリーが160~240kcalあれば効果的といわれています。また、認知症予防の為に1日の合計歩数が5000歩以上あれば効果的といわれています。

活動量計は家電量販店などで販売していますので、手軽に購入することが出来ます。ぜひ、活動量計を使用して日々の身体活動量を目で見て確認してみてください。

【活動量計で測定できること】

- ・総消費カロリー（活動・安静全てを含めた消費カロリー）
- ・活動での消費カロリー
- ・1日の合計歩数
- ・1日の合計歩行距離
- ・1日の活動で燃烧した脂肪燃烧量の予測値
- ・1日の中で有酸素運動を行った時間 等



2月

【行事食】節分 ご紹介



《メニュー》
・巻き寿司／いなり寿司
・鱈の塩焼き
（付合せ）白葱・レモン
・かきあげ
玉葱・人参・三つ葉
・卵豆腐
・節分豆

皆様の1日も早い快復をお祈りし、行事ごとに工夫をこらしたメニューを提供させていただいております。

栄養課 一同



詐欺被害に遭わないために

特殊詐欺の被害防止を目的として、鳥取警察署警察官が来院者に対し注意喚起を行いました。平成30年2月13日（火）



鳥取県警察
マスコット
「ぱとろーくん」も
応援にかけつけました。