



お酒と肝臓の話

11月も半ばを過ぎました。これからの時期、忘年会やクリスマス、新年会など、お酒を飲む機会が増える人も多いのでは。健康のことを考えると、肝臓への負担が気になるところ。そこで今回は、お酒と肝臓について、自治医科大学の磯田憲夫先生に教えていただきました。お酒と肝臓の関係を知って、上手にお酒を飲みたいですね。(10面へつづく)

肝臓ってどんな臓器?

血液が運んできたさまざまな成分を体に役立つように合成しているの、「化学工場」とも呼ばれている臓器。主な働きは3つ。

- 代謝機能**
食べ物の栄養分を、体の各部分が必要としている物質に作り変えて、血液中に送り出す。
- 解毒作用**
アルコールなどの有害物質や薬品などを分解して、無害なものに作り変えて体外に排出させる。
- 胆汁の合成**
脂肪の消化・吸収・排泄に欠かせない胆汁を作る。

◎アルコールが肝臓に運ばれると…

肝臓に運ばれたアルコールは、アセトアルデヒドという有害物質から酢酸に分解され、最終的に二酸化炭素と水になって体外に排出されます。分解される過程で作られるアセトアルデヒドが血液中に増えると、俗に言う“酔っ払い”の状態になり、二日酔いの原因にもなります。アセトアルデヒドを分解する能力が高い人は、“お酒が強い人”。



◎日本酒1合で3時間

体重60kgの平均的な日本人が、日本酒1合のアルコールを分解するのに必要な時間は、約3時間といわれています。お酒が弱い人や女性、また健康状態によっては、もっと長い時間がかかることになります。



自治医科大学
消化器・肝臓内科
准教授
磯田憲夫先生

「お酒が強い人はこの時期、飲みすぎてしまうことが多いようです。5合のお酒を飲むと、分解するのに必要な時間は15時間。飲みすぎの状態が連日続いてしまうと、アルコールが分解できないまま、またお酒を飲むことになってしまいます。2日以上続けて飲みすぎるのは良くないですね。肝臓がオーバーワークにならないように気をつけましょう」。



お酒と上手に付き合うには

◇日本酒なら1日1合～2合が適量

翌朝までにしつかりアルコールを分解させるために、1日1合～2合が適量です。



日本酒1合に相当する量は?
 ・ビール大びん…1本
 ・ウイスキーダブル…1杯
 ・焼酎…0.6合

◇空腹で飲まない

おつまみには、豆腐や納豆、チーズなど、高タンパクで低脂肪なものがおすすめ。イカやホタテ、シジミなどに含まれるタウリンは、アルコールの分解を助けます。ただし、シジミなどの貝類には鉄分が多く含まれるので、鉄分を制限されている肝臓病の人は注意を。

◇週に2日は休肝日を

ノンアルコールのビールやカクテルなどを楽しんでみて。

◇はしご酒やチャンポンは避ける

お店やお酒が変わると、気分や味が変わって飲みすぎることに。



◇薬と一緒に飲まない

薬を処理するのも肝臓の仕事。利きが悪くなることや、逆に利きすぎてしまうことも。



お酒による肝臓の病気

～アルコール性肝障害～

お酒は肝臓の病気と重要な関係にあります。過剰な飲酒を長期間続けていると、脂肪肝から肝炎、さらに肝硬変へと進行することもある。

↓ アルコール性脂肪肝

肝臓の中に中性脂肪がたまってくる病気。日本酒換算で1日5合以上を1週間飲み続けると、必ず引き起こされると言われています。自覚症状はありません。

↓ アルコール性肝炎

大量の飲酒で肝臓に炎症がおこる病気。脂肪肝になった人が、そのまま3合～5合の飲酒を続けると、2割の人が発症すると言われています。黄疸やむくみなどの自覚症状が出ることも。

↓ アルコール性肝線維症

肝臓に細い線維のスジが広がってくる病気。

↓ アルコール性肝硬変

肝臓が硬くなり、働きが低下してくる病気。黄疸やむくみのほか、腹水などもみられるようになります。

アルコール性肝障害と診断されたら、治療は「禁酒」。ほかの治療法はないと考えたほうが良いでしょう(肝硬変には薬も)。また肝臓には、再生能力が高いという特徴も。ダメージを受けても、肝臓としての機能を維持し続けて症状が現れにくいので、「沈黙の臓器」と呼ばれています。