

[アルコール性肝障害]

酒は百薬の長ともいわれ、適量を飲むのであれば体にも良いとされています。

しかし、飲みすぎると様々な障害を引き起こします。特に、肝臓の病気は自覚症状が現れにくいのが特徴です。お酒と健康との関係を考えて、アルコールと上手につき合みましょう。

■どれだけ飲むと肝臓に悪いのですか？

アルコールによる肝障害には、脂肪肝やアルコール性肝炎、肝硬変などがあります。脂肪肝はしばらく禁酒すると治りますが、肝硬変にまで進展すると肝臓を元の健康な状態に戻すのは難しくなります。

アルコールの処理能力はほぼ遺伝的に決まっており、お酒に弱い人、つまりすぐに顔が赤くなる人は少量でも肝障害になる可能性があります。一方、お酒に強い人も、酒量に応じて肝障害の発生頻度が高くなる上、毎日飲むという習慣から、アルコール依存状態になる恐れもあります。1日の飲酒量としては日本酒なら2合程度までが適量ですが、個人差も大きく、医師と相談しながら決めましょう。

■アルコールと上手につきあうには。

お酒は時間をかけてゆっくりと飲むことが肝心です。また、空腹時に飲めばすぐ酔いが回り、肝臓にも負担をかけるので、枝豆や豆腐など、たんぱく質の豊富なつまみを一緒に食べるようにしましょう。

既にアルコール性肝障害を起こしている場合、治療の基本は禁酒、または節酒しかありません。仕事の都合でどうしても酒席に参加せざるを得ないようなときは、「飲酒を医者に止められているので」など、断りの言葉を用意しておくとういでしょう。

「肝臓は沈黙の臓器」といわれています。症状が出てからでは遅いので、年に1~2回は肝機能検査を受けるよう心がけましょう。

●アルコールの量はお酒の種類によって違います

●飲酒量のコントロールを

お酒に弱い人は、少ない飲酒量でも肝障害になる可能性が高まります。時にはお酒を断る勇気も必要です。

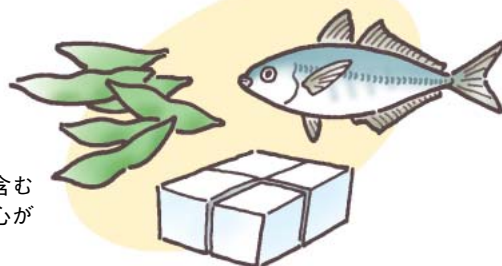


日本酒1合は、ビール大瓶1本、ウイスキーダブル1杯に相当します。



●食事を取りながら飲むことを忘れずに

良質のたんぱく質を含む食品を多く取るよう心がけましょう。



監修：大井手 弘純（大井手クリニック院長）

MEMO