

心と体にアドバイス
健康
よもやま話



公益財団法人中国労働衛生協会
理事長
宮田 明
1974年岡山大学医学部卒。医学博士。公立学校共済組合中国中央病院血液内科部長・副院長、尾道市立市民病院院長などを経て2015年より現職。日本血液学会専門医指導医、日本禁煙学会認定専門医など。現在は健康診断、保健指導・健康教育、社会貢献事業などを行う公益財団法人の理事長。座右の銘は「待てば海路の日和あり」「降りやまない雨はない」。

お酒による肝臓の病気

アルコールのほとんどは肝臓で処理され、完全に分解するまで肝臓は働き続けます。

アルコールには「肝毒性」があり、世界的に三番目に大きな健康障害のリスクです。アルコールによる死者は毎年二五〇万人におよび、そのほとんどが肝硬変によるものです。アルコール性肝疾患には、
①アルコール性脂肪肝②アルコール性肝炎③アルコール性肝硬変の三つの病型があります。

毎日飲酒する人や、過度の飲酒をする人の90%以上に脂肪肝が認められますが、自覚症状がないので、健診などで軽度の肝臓の腫れと肝機能異常、超音波検査での肝臓の脂肪沈着として発見されること

脂肪肝との鑑別は困難です。

この段階で止めれば改善しますが、進行するとアルコール性肝炎、肝硬変になります。最初は無症状ですが、進行すると食欲低下、発熱、黄疸、腹痛、腹水などの症状が出ます。

脂肪肝では軽度だった肝機能検査の異常も高度となります。こうなると肝臓でのタンパク質の合成が低下して、血液の凝固障害や食道静脈瘤、貧血、腎不全などを生じ、致命的になっていきます。

肝硬変の臨床像は他の原因によるものと同じです。肝硬変の状態となった肝臓には、肝がんが発生することがあります。アルコールを原因とする肝がんは増加傾向にあり、注意が必要です。

年(女性では二二―一三年)

以上飲み続けた場合、約10―30%が肝硬変に至るとされます。飲酒量と飲酒期間がアルコール性肝疾患の発症に最も関連しますが、脂肪肝からアルコール性肝炎、肝硬変への進展には個人差があり、不明の部分も多いようです。

アルコール性肝障害の発症には性別が最も大きく影響するとされ、女性は男性より少ないアルコールで同等の肝障害を引き起こします。女性ホルモンのエストロゲンや、体脂肪率が高いことなどが関係するといわれています。

なおC型肝炎ウイルスの感染がある人は、肝硬変への移行や肝がん発生のリスクが大きいため、アルコールを控えて早期に抗ウイルス療法を受けることが必要です。予防には「節度ある適度な飲酒」で

飲酒による肝臓ダメージチェック

こんな飲み方をすると人は肝臓に注意。

- 毎日、日本酒に換算して2合以上飲む
- ウイスキー、ブランデー、焼酎など強い酒を好む
- かけつけ3杯など飲むペースは速いほうだ
- 高カロリーなつまみを食べながら飲む
- つまみを食べず、空腹のまま飲む
- 糖尿病や脂質異常症にかかっている、またその疑いがある
- 夜10時以降でも飲んでいることが多い
- 朝から飲んでいる

定期健康診断・生活習慣病予防健診・特定健康診査・各種がん検診

退職後の健康管理に げんきサポートクラブ 会員募集中

公益財団法人 中国労働衛生協会
福山市引野町5丁目14-2
TEL:084-941-8211

HPで健康情報配信中!
WEBから健診予約も可能です!
URL: <http://www.churou.or.jp>

公式マスコットキャラクター ちゅうろうくん