

令和7年度もっと元気になる講座①

「お酒と肝臓の健康～元気に長生きするために～」

山形大学医学部附属病院 研修医 佐藤 風興 氏

お酒は「百薬の長」と言われますが、飲み方次第で薬にも毒に変わってしまうものです。今回は、お酒（アルコール）と肝臓の関係や肝臓の病気、お酒との上手な付き合い方等についてご紹介していきます。

アルコールの危険性について

アルコールには精神依存性、身体依存性、耐性があります。

精神依存	「飲まない」と落ち着かない、「ストレスや感情のコントロールにおいて「お酒が必要」と感じるようになること
身体依存	酒を飲まないと手の震えや、汗をかいたり、眠れなくなったりといった症状が出る
アルコール耐性	いつもと同じ量では酔いにくくなり、酔うためにより多くのお酒が必要になること

精神依存、身体依存、耐性が進行すると、アルコール状態に体が慣れてしまい、通常の状態が異常に感じるようになります。それでもお酒を飲み続け、耐性ができてしまつと、今までの量では満足できず、飲酒量が増加し、アルコール依存という状態となつてしまい、さらに悪循環を作つてしまします。

アルコールの代謝について

口から摂取したアルコールはアルコール脱水素酵素によってアセトアルデヒドに分解されます。このアセトアルデヒドは、体にとって有害であるため、さらにアルデヒド脱水素酵素によって酢酸に分解されます。そして、酢酸は二酸化炭素、水となり無害なものへ代

謝されます。このアルコールを代謝しているのが肝臓になります。

肝臓は人体最大の臓器！

肝臓は人類最大の臓器と言われており、重さは1.5kg程度。肝臓に流れる血流量は全体の25%にもなります。そんな肝臓は健康を保つために大切な働きを担っています。

肝臓の主な働きは、代謝・解毒・免疫の3つになります。

- ・代謝：胃や腸から吸収された栄養を門脈と呼ばれる太い血管から取り入れ、糖質、脂質、タンパク質、ビタミンなどの様々な物質の分解・合成・貯蔵を行います。
- ・解毒：アルコールの代謝、他にもアンモニアなどの有害な物質の分解・排出を行っています。
- ・免疫：腸管から侵入してきたウイルスや菌などの異物を除去します。

肝臓は沈黙の臓器

私たちの体にとって大切な働きをしている肝臓は「沈黙の臓器」と呼ばれています。その理由として、神経が少なく、痛みを感じにくいこと。また、代謝や再生能力が高いため、少しのダメージでも働き続けることができます。しかし、逆に症状が出たときにはかなり病気が進行している可能性があるため注意が必要です。

肝臓の病気について

肝臓はウイルスやアルコールにより、炎症が起きることで肝炎になります。さらに、炎症が続くことで細胞が壊れ、硬くなっていくことを肝硬変と言います。肝硬変の原因とし

て、一番多い原因は肝炎ウイルスです。それ以外は、アルコールが原因とされています。

肝臓の病気が進行すると・・・

まずは全身倦怠感や食欲不振といった症状が現れます。そして、さらに肝臓の機能が低下してくると、体が黄色くなる黄疸、むくみ、腹水などが現れます。

さらに、ひどい症状となると、肝臓で分解できなかった毒素が脳に行き、肝性脳症と呼ばれる症状が出てくる場合があります。

肝臓の病気が進行すると、肝硬変、肝がん、肝不全、消化管出血など命に関わる重大な病気に繋がる恐れがあります。

お酒との上手な付き合い方

- ① 適量を知る
- ② 飲酒のきっかけを減らす
- ③ グラスを小さくするなど飲みすぎない工夫
- ④ 夕飯のときだけ飲むなどルールを作る
- ⑤ 休肝日を記録し、モチベーションを見える化
- ⑥ 飲んだあと水分を十分に摂るなどの飲酒後のケアを大切に

まとめ

重篤な病気に繋がらないためにもお酒の飲み過ぎには注意し、アルコールに関する悩みや相談については、専門外来など医療機関を頼ることも1つの手段です。肝臓をいたわり、健康的な生活を心掛けましょう。

