

\ その習慣大丈夫…？ /

アルコールと肝機能の関係 – 身体に及ぼす健康リスク –

こんな習慣は危ない？

- 「毎日晚酌がしないと寝られない」
- 「週末は飲みすぎて記憶がない」
- 「休肝日をつくってない」
- 「飲み始めたら止まらない」
- 「ビールは水代わり」
- 「お酒はストレス解消になる」
- 「仕事を頑張ったご褒美はお酒」
- 「健診で肝機能が引っかかったけど自覚症状ないから良いか」と放置している
- 「年末年始・歓送迎会…イベントが多くて断れない」

このようなお酒の飲み方は
危険！

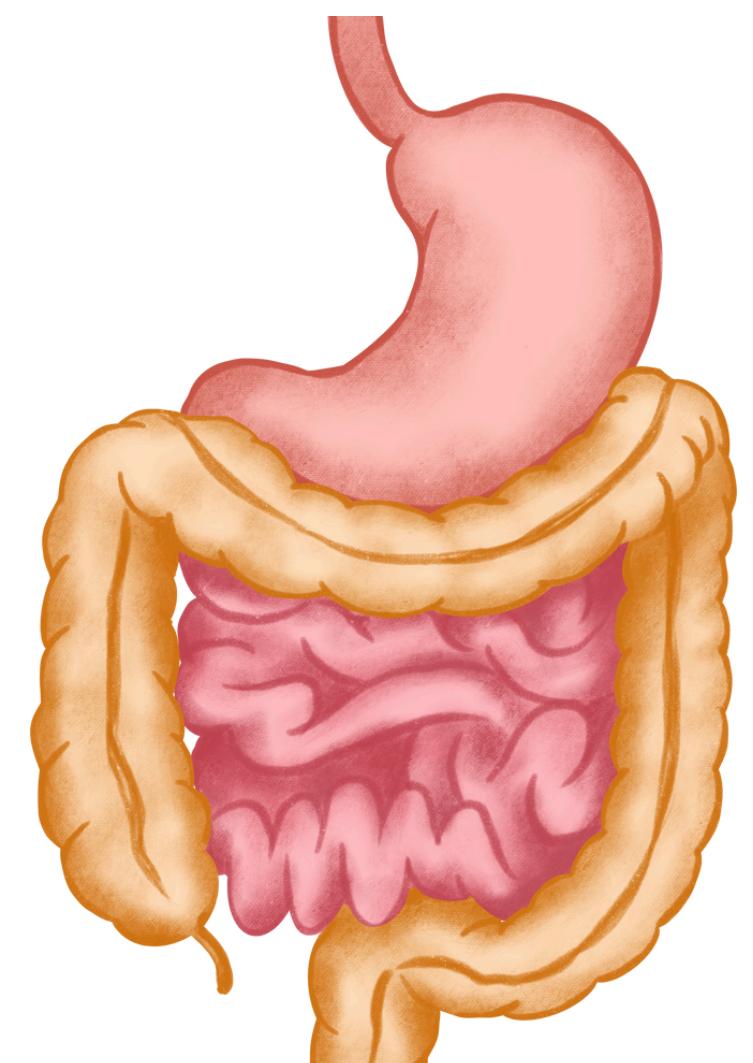


アルコール代謝の仕組み

アルコールを飲む



胃から20%
小腸から80%吸収



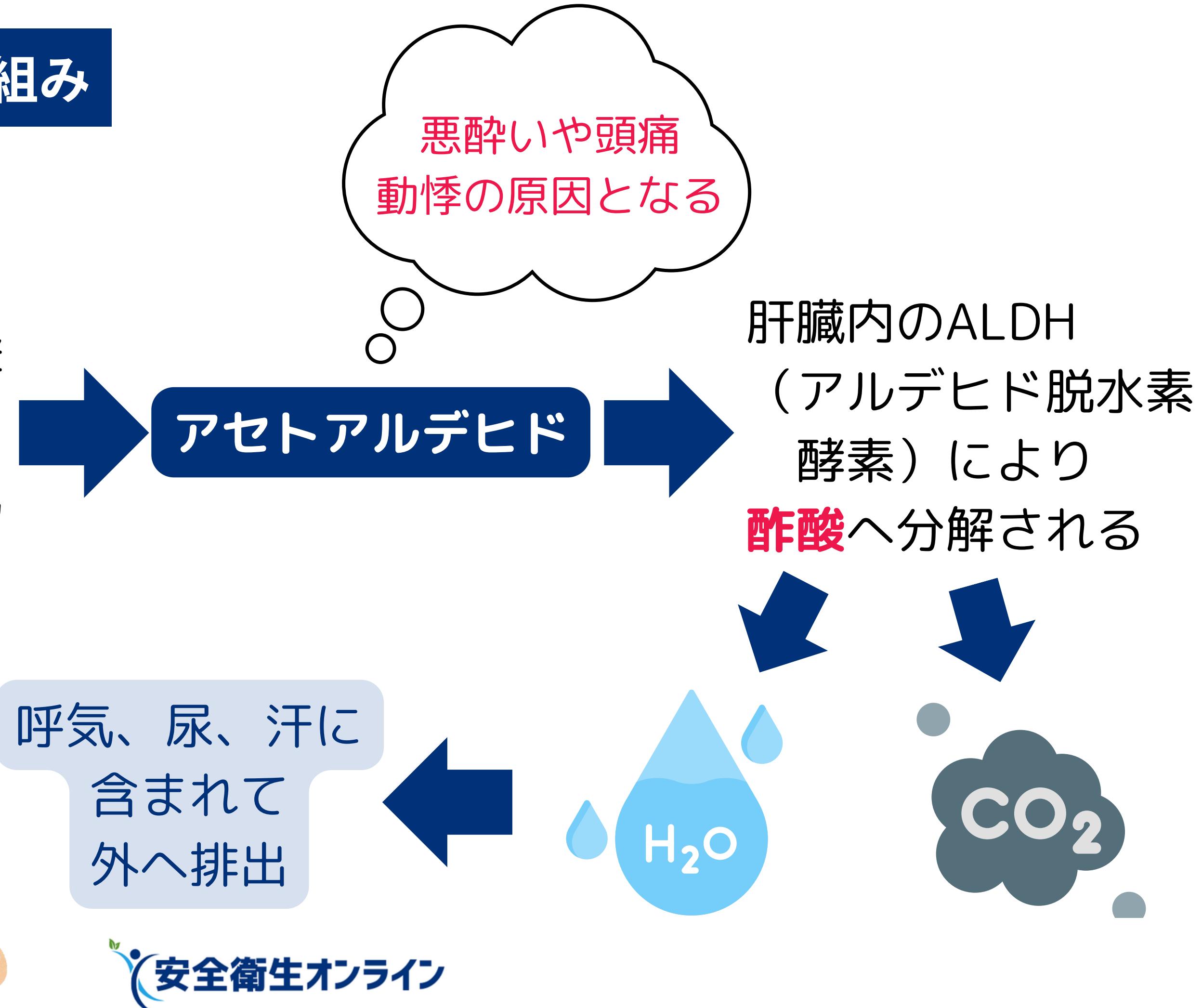
吸収された大部分は
肝臓で処理される



吸収された後は？

アルコール代謝の仕組み

エタノールは、ADH
(アルコール脱水素酵素) やMEOS (ミクロゾームエタノール酸化系) により分解される

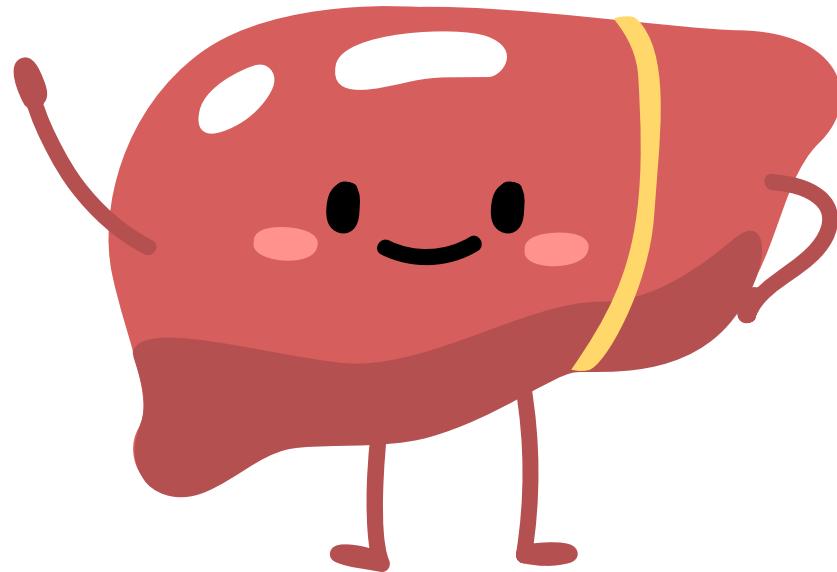


肝臓の働き

肝臓は、栄養分などを取り込んで身体に必要な成分に換える「代謝」の働きをもった重要な臓器
また、不要な物質を解毒したり胆汁に排泄する働きもある

肝臓の主な機能

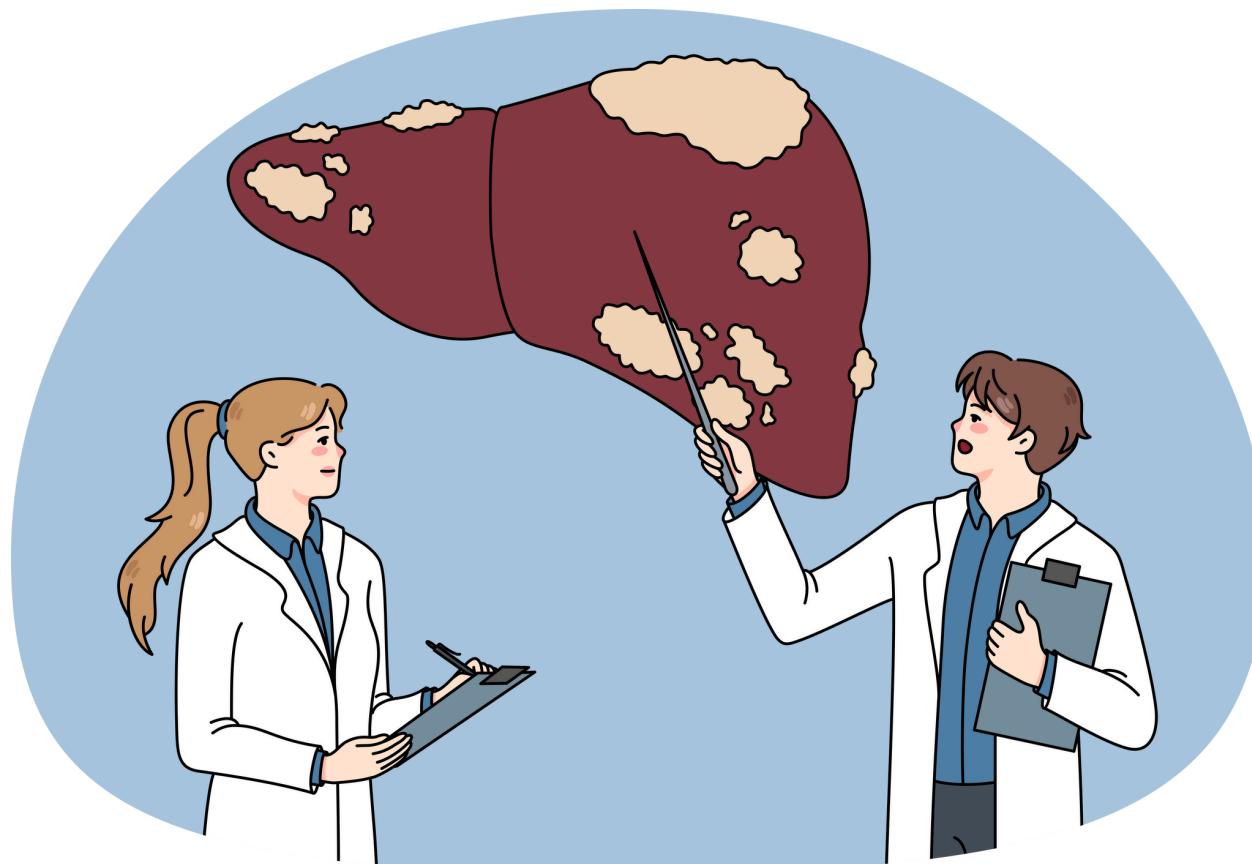
- 糖分の貯留と放出を調節
 - アルブミン、血液の凝固たんぱくなどの合成、アンモニアの代謝
 - コレステロールの代謝、脂肪酸の代謝
 - 薬物の解毒、アルコールの代謝
 - 細菌や異物、毒素の処理
 - ホルモンの代謝
- など



アルコールの影響

アルコールを大量に飲み続けると、肝臓での中性脂肪の合成が高まり、その結果、肝臓に中性脂肪が蓄積した状態の「**脂肪肝**」となる

さらに、飲酒を長期間続けると、肝臓に線維が形成されて**肝線維症や肝硬変**となったり、肝細胞が急激に破壊されて**アルコール性肝炎**になる場合がある



アルコールの過剰摂取

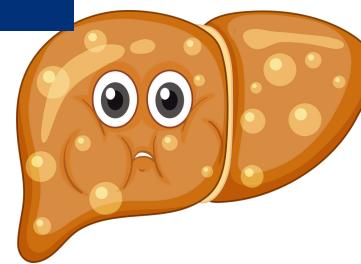


肝臓は「沈黙の臓器」と言われている

節酒・断酒

治癒

脂肪肝



肝線維症

断酒

軽快

断酒

アルコール性肝炎

肝不全

死亡

肝硬変

断酒

肝炎ウイルス

肝がん

出典：慶應義塾大学医学部消化器内科ホームページを参考

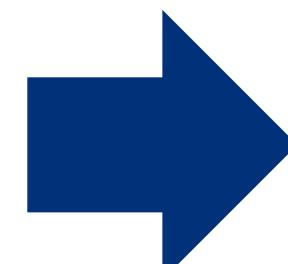
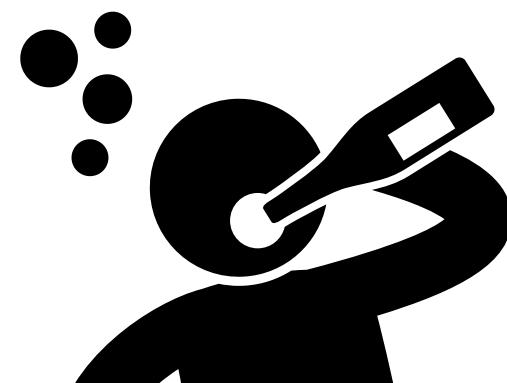
アルコール依存症

アルコール依存症は「酒癖が悪い人」「意志の弱い人」だけがなるものではなく、お酒を飲む人なら誰でも発病の可能性がある

アルコール依存症

長期間にわたってアルコールを大量に摂取し続けることによって、アルコールを摂取しないといられなくなる状態に陥る病気

重症化すると…飲酒後4~8時間ほど経って体からアルコールが完全に抜けた際に、汗をかいたり、手足が震えたり、幻覚を見るなどの**禁断症状**が出現



多くの場合、一生断酒を
しなければならない

飲み過ぎは社会的にも悪影響

①家族への影響

子どもを安全かつ安定した環境で育てることができなくなり、AC（アダルトチルドレン）、DV（ドメスティック・バイオレンス）、児童虐待などの問題を起こしやすい。また、会社を休んだり、飲酒運転事故を起こした際の賠償金などにより、経済的にも家計を圧迫する

②周囲の人への影響

飲酒運転事故を起こすこともあり、相手に怪我を負わせたり、命を奪う行為の可能性。また、泥酔状態になると、公共の場の風紀を乱す

③職場への影響

まともに働くことが困難になるため、雇用が難しくなる



適正飲酒の10カ条

- 1. 談笑し 楽しく飲むのが基本**
- 2. 食べながら 適量範囲でゆっくりと**
- 3. 強い酒 薄めて飲むのがオススメ**
- 4. つくろうよ 週に二日は休肝日**
- 5. やめようよ きりなく長い飲み続け**
- 6. 許さない 他人（ひと）への無理強い・イッキ飲み**
- 7. アルコール 薬と一緒に危険**
- 8. 飲まないで 妊娠中と授乳期は**
- 9. 飲酒後の運動・入浴 要注意**
- 10. 肝臓など 定期検査を忘れずに**



出典：公益社団法人アルコール健康医学協会HP

適正飲酒量

「節度ある適度な飲酒」：1日平均純アルコールで約20g程度

《主な酒類の換算の目安》

お酒の種類	ビール (中瓶1本500ml)	清酒 (1合180ml)	ウイスキー・ブランデー (ダブル60ml)	焼酎(35度) (1合180ml)	ワイン (1杯120ml)
アルコール度数	5%	15%	43%	35%	12%
純アルコール量	20g	22g	20g	50g	12g



■ 肝機能検査とは？

肝臓の状態を調べるための血液検査

異常があると、脂肪肝・アルコール性肝炎・
ウイルス性肝炎などの早期発見に繋がる

■ 主な検査項目と意味（日本医師会）

AST	13~30U/L	<ul style="list-style-type: none">ASTとALTはともに肝臓に多く含まれるアミノ酸を作る酵素で 肝細胞が破壊されると血液中に漏れ、数値は高くなる 肝炎や脂肪肝、肝臓がんなど、主に肝臓病を発見する手がかりとなるγ-GTPは、アルコールに敏感に反応し、アルコール性肝障害を調べる指標
ALT	男性：10~42U/L 女性：7~23U/L	
γ-GTP	男性13~64U/L 女性：9~32U/L	



年に1回は定期検診を受けよう！

会社としてできること

社員の健康が企業の力に

- ・ 健康＝集中力・生産性UP
- ・ 病気リスクが減ると医療費も削減

会社としての取り組み

- ・ 社内の飲酒マナー啓発
- ・ 節酒チャレンジの実施
- ・ 相談窓口の紹介（産業医・保健師）

など

予防的に関わることが大切！



まとめ

- 肝臓は「沈黙の臓器」！気づいた時には手遅れになることも！
- 放置すると、脂肪肝や肝硬変、肝がんなどを発症し、最悪の場合「死に至る」こともある！
- 会社としても従業員へ生活習慣改善の周知など予防的に関わることがとても大切！

お酒を適度に楽しみながら仕事の生産性も上げていこう☆
手遅れになる前に
「適正飲酒の10カ条」のできることから取り組もう！

