

教えてドクター

“お酒”ってどのくらいの量まで飲んでもいいの？

お酒にはストレス解消、食欲増進、コミュニケーションの円滑化などの効用があり、百薬の長とも言われています。ただし、これらはあくまで「適量飲酒」の場合に限られ、最近では飲酒過多によるアルコール性の肝臓病が増えています。では、適量飲酒とはいったいどのくらいの量を指すのでしょうか？

アルコール摂取量の基準とされるお酒の1単位は純エタノールに換算して20gですが、厚生労働省は「1日平均純アルコールで約20g程度」を節度ある適度な飲酒量としています。この純エタノール量は、お酒の量(ml)×[アルコール度数(%)÷100]×0.8(アルコールの比重)で計算できます。お酒の1単位を各種アルコール飲料に換算すると、ビール中びん1本(500ml)、日本酒1合(180ml)、焼酎0.6合(約110ml)、ワイン1/4本(約180ml)、ウイスキーダブル1杯(60ml)にそれぞれ相当します。女性はホルモンの関係で男性に比べてアルコール代謝の働きが弱いので、男性の1/2～2/3の飲酒量が目安となります。また、お酒を飲むと顔が赤くなる体質の方(日本人の約半数)は、肝臓でアルコールが代

謝されてできるアセトアルデヒドという有毒物質が遺伝的に分解されにくいので、飲酒量を控えることが推奨されています。

もし1日平均純エタノール60g以上(日本酒換算3合以上)の過剰な飲酒を5年以上続けると、アルコール性肝障害をきたす可能性があります。アルコール性肝障害は、禁酒により肝機能(血清AST、ALT、γ-GTP)の数値が改善するのが特徴で、脂肪肝、肝線維症、肝炎、肝硬変および肝がんの5病型があります。男性の場合は日本酒換算で5合以上を20～30年以上、女性の場合はその2/3の飲酒量で12～20年程度続けていると、肝炎の成れの果てである肝硬変になりやすくなります。飲酒で肝臓を悪くすることが無いように、1日の飲酒量は1単位以下を心掛けましょう！

DOCTOR

今回の教えてドクターは…

鹿児島大学病院
臨床研究管理センター
楠 一晃 先生



鹿児島県肝疾患専門医療機関

肝疾患診療連携ネットワークとして鹿児島大学病院を拠点に専門医療機関15病院、協定医療機関339施設(市349施設)があります。

鹿児島市 <ul style="list-style-type: none">●鹿児島市立病院 鹿児島市上京町37-1 ☎099-230-7000●(社)天陽会中央病院 鹿児島市京町6-1 ☎099-226-8181	鹿児島市 <ul style="list-style-type: none">●鹿児島厚生連病院 鹿児島市与次郎1-13-1 ☎099-252-2228●独立行政法人 国立病院機構 鹿児島医療センター 鹿児島市錦山町8-1 ☎099-223-1151	鹿児島市 <ul style="list-style-type: none">●(公)鹿児島県済会南風病院 鹿児島市長田町14-3 ☎099-226-9111	鹿児島市 <ul style="list-style-type: none">●独立行政法人 国立病院機構 指宿医療センター 指宿市十二町4145 ☎0993-22-2231●県立薩南病院 南さつま市朝市地田高橋1968-4 ☎0993-53-5300
薩摩川内市 <ul style="list-style-type: none">●(社)恩賜財団済生会川内病院 薩摩川内市原田町2-46 ☎0996-23-5221	出水市 <ul style="list-style-type: none">●出水総合医療センター 出水市明神町520 ☎0996-67-1611	霧島市 <ul style="list-style-type: none">●霧島市立医師会医療センター 霧島市単人町松原3320 ☎0995-42-1171	霧島市 <ul style="list-style-type: none">●医療法人財団 浩誠会霧島杉安病院 霧島市霧島田口2143 ☎0995-57-1221
鹿屋市 <ul style="list-style-type: none">●(医)青仁会池田病院 鹿屋市下飯川町1830 ☎0994-43-3434	薩摩川内市 <ul style="list-style-type: none">●肝臓部 医師会立病院 肝臓部薩摩川内市135-3 ☎0994-22-3111	西之表市 <ul style="list-style-type: none">●社会医療法人 義経顕彰会種子島医療センター 西之表市西之表7463 ☎0997-22-0960	奄美市 <ul style="list-style-type: none">●県立大島病院 奄美市名瀬美名津町18-1 ☎0997-52-3611