

教えてドクター

年末年始は要注意!お酒と肝臓のお話

お酒と肝臓の関係について

冬は、忘年会や新年会、ご家族や友人との集まりなど、楽しいイベントが続く季節です。普段は適量でお酒を楽しまれている人も、つい飲みすぎてしまったこともあるのではないのでしょうか。では、なぜお酒は肝臓に悪いのでしょうか。私たちが飲んだお酒のほとんどは肝臓で処理されます。肝臓の働きで、アルコールはアセトアルデヒドという強い毒性を持つ物質に変化した後、最終的に無害な物質へ分解されます。しかし、肝臓が処理できる量には限界があり、飲酒量の増加や連日の飲酒で、処理しきれないアセトアルデヒドが蓄積すると、肝細胞を傷つけ炎症を起こすこととなります。アルコールは肝臓の中で脂肪を作りやすくする作用もあるため、飲酒量が増えると肝臓に脂肪がたまりやすくなり「脂肪肝」を引き起こします。脂肪肝が長く続くと炎症や線維化が進み「アルコール性肝炎」や、肝臓が硬くなる「肝硬変」へ進行します。

お酒との付き合い方について

適切な飲酒量とはどの程度を指すのでしょうか。厚生労働省は「節度ある適度な飲酒量」を純アルコール 20g/日と提唱しています。これはビール中瓶 1本

(500ml)、日本酒 1合 (180ml)、ウイスキーダブル 1杯 (60ml) に相当します。ただし、日本人は遺伝的にアルコールを分解する酵素の働きが弱い人が多く、欧米人と比べ同じ飲酒量でも肝障害を起こしやすい特徴があります。さらに女性は生理的にアルコール代謝が弱く、男性より少ない量でも肝障害が進みやすいことが知られています。お酒で顔が赤くなりやすい人はアルコール代謝が弱い体質ですので、なるべく飲酒は控えた方が良いです。脂肪肝や肝炎の段階であれば、禁酒や減酒による回復が期待できませんが、肝硬変まで進んでしまうと改善が難しく、早期の発見と治療で肝臓の線維化を食い止めることが重要です。

楽しいお酒の場が続く季節だからこそ、肝臓のことも意識しながら、無理のない範囲でお酒と上手に付き合ひましょう。健診で肝機能異常を指摘されたり心配事がある人は、かかりつけ医などへ相談しましょう。



DOCTOR

今回の教えてドクターは…

鹿児島大学病院 消化器内科
近藤 陽香 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、協定医療機関約 350 施設(令和 7 年 11 月現在)があります。

詳細は肝疾患相談センターのホームページをご確認ください。

鹿児島大学病院肝疾患相談センター →

