



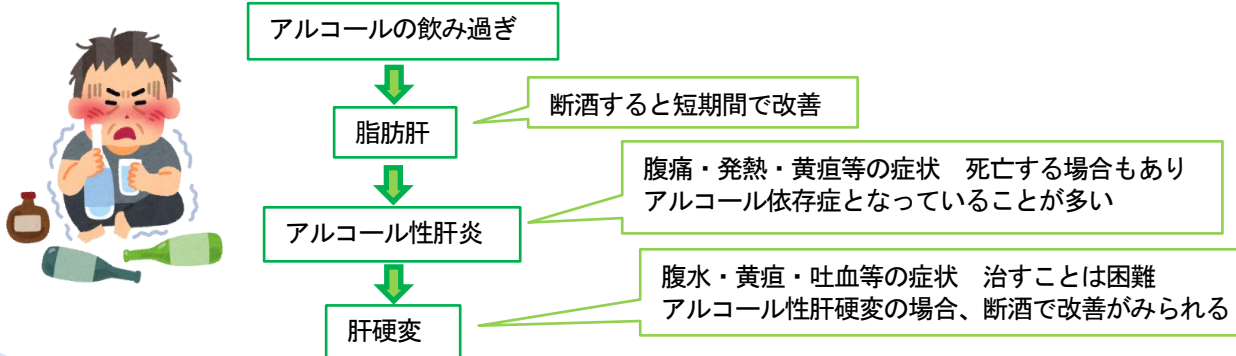
## アルコールと病気の関係

### 過度な飲酒が引き起こす病気

過度な飲酒は、様々な病気を引き起こす要因となります。

#### 肝臓病

アルコール性肝臓病は飲酒量が多いほど、飲酒期間が長いほど起こりやすくなります。



#### 生活習慣病

高血圧：1日の飲酒量が日本酒1.3合弱以上の人、飲まない人に比べて血圧が高いといわれており、心拍数上昇や血管収縮により、慢性的に血圧が上昇します。

脂質異常症：肝臓ではアルコール分解時に中性脂肪を合成します。過度な飲酒により、一部は肝細胞内に蓄積されて脂肪肝の原因となり、一部は肝臓外へ分泌されて脂質異常症の原因となります。

糖尿病：アルコール分解時に肝臓で蓄えられた糖が血液中に流れ出るため、血糖値が上がります。



#### 高尿酸血症

アルコールの摂取によって、尿酸産生の増加、尿中への尿酸排泄の阻害、利尿作用による尿酸の濃縮が起こり、尿酸量が増大します。

高尿酸血症が持続すると、関節内に結晶が沈着し炎症を起こす痛風発作が起きます。



#### がん

過度な飲酒は、口腔・咽頭・喉頭・食道・肝臓・大腸・乳房の発がんリスクを高めます。アルコールとアルコールの代謝産物であるアセトアルデヒドには発がん性があります。

日本人の約7%はアルコールを分解する酵素の働きが弱く、約40%はアセトアルデヒドを分解する酵素の働きが弱いため、飲酒で赤くなり二日酔いしやすい体質です。この酵素の働きが弱い人が過度な飲酒を続けると、発がんリスクが特に高くなるといわれています。

#### 膵炎

男性では、急性膵炎の半数、慢性膵炎の約80%弱でアルコールの飲み過ぎが原因とされています。



他にも過度な飲酒は、認知症やうつ病、むし菌や菌周炎などの菌科疾患を発症するおそれがあります。

## お酒との上手な付き合い方

### 適量を守る

適量とは、純アルコール量換算で  
1日平均男性 20g 程度、女性 10g 程度  
とされています。  
高齢者やお酒を飲むと赤くなる人は、  
より少ない量にしましょう。

純アルコール量(g) = 酒量(ml) × 度数/100 × 0.8 (アルコール比重)



日本酒  
1合



酎ハイ (7%)  
350ml 1缶



ワイン (12%)  
2杯弱



ビール中瓶  
1本

### 食事と一緒に飲む

空腹時の飲酒は、吸収が速まり肝臓に大きな負担がかかります。

肝臓ではアルコール分解時に、たんぱく質やビタミン類、ミネラル類（特に亜鉛）を消費します。

#### おすすめのおつまみ



豆腐料理や枝豆



サラダ



ナッツ類



キノコ類



果物

アルコールには食欲増進効果があるため、脂っこいものも食べたくなりますが、脂肪の多い食品も肝臓には負担となるため、食べ過ぎに注意しましょう。

### ゆっくりと飲む



肝臓がアルコールを分解するまでに、日本酒1合では3~4時間かかります。飲むペースが速いと肝臓に負担がかかるため、ゆっくり飲むようにしましょう。

空腹時の飲酒やイッキ飲みは、アルコールの血中濃度が急速に上がり、急性アルコール中毒を引き起こすことがあるため大変危険です。

### 休肝日を設ける

肝臓の機能回復のためには、

**週2日程度の休肝日**が必要です。

脂肪肝疑いの方は  
意識的に節酒して  
肝臓を休ませましょう。



### 寝酒は控える

就寝前の飲酒は、少量でも睡眠の後半部分を障害するといわれます。寝つくまでの時間は短いものの、夜中に目覚めて、その後なかなか眠れず、睡眠の質を低下させてしまいます。就寝前の飲酒は控えましょう。



参考：厚生労働省 「e-ヘルスネット」

年に1回、定期健診を受けましょう。

当院では、肝臓や膵臓の検査として血液検査の他、オプションで腹部CT検査をお受けできます。

健康診断のご予約やご相談は、Tel.03-3668-6806 へご連絡ください。

今後もニュースレターを発行し、皆様の健康管理に少しでも参考になればと思います。ぜひ皆様からのご意見、ご感想をお寄せください。今後もこのニュースレターやホームページ等を通じ、役立つ情報を発信してまいります。今後ともよろしく願いいたします。



公益財団法人早期胃癌検診協会 事務局

Tel.03-3668-6803 / E-mail: mail@soiken.or.jp