

## お酒と肝臓の病気

秋田県は全国でも有数の酒どころであり、いわゆる「お酒に強い」方も非常に多いです。そのため、検診等で肝臓の数値でひっかかっても「ちょっと飲みすぎちゃった」とか、「どうせ脂肪肝だから大したことない」と思ってしまいがちです。でも、本当に心配しなくてよいのでしょうか？ 検診を契機に大変な病気が見つかることはよくあることです。今回は、酒どころ秋田だからこそ肝臓を大切にしていた方がいいと思います。肝臓のお話をさせていただきます。アルコールを飲みすぎると肝臓病になります。はじめは脂肪肝で、飲みすぎれば誰にでも起こります。飲み続けているとアルコール性肝炎になり、さらに飲み続けると肝硬変という最終段階に入ります。ここまで来ると治すことが困難になります。そうならないような飲み方、またアルコール性肝臓病の早期発見が大切です。また、肝臓に炎症が起こっていると肝臓にがんができてしまう可能性があります。最近では肝硬変にまで至らなくても、脂肪肝

から肝臓がんができてしまうことがわかってきており、「ただの脂肪肝だ」とは言えないものと考えます。さて、完全に禁酒までは必要ない場合には、どういったお酒の飲み方が良いのでしょうか？ この問いに正解はありませんが、個人的な意見を述べさせていただきます。一定の量を越えなければ大きく負担になることはありません。ゆっくり飲むことでも肝臓への負担は減らすことができますと言われております。そのような飲み方を心がけましょう。また、肝臓でアルコールを分解するときに必要な水分や栄養があります。そのようなものを一緒に食べながら飲むことでも負担を減らすことができると言われております。

### 適切な量

- ビール中瓶1本
- 日本酒1合
- チューハイ（アルコール度7%）...350ml1本
- ウイスキー.....ダブル1杯

### 適切な飲み方

- なるべく会話をしながらゆっくり飲む。
- 週に2日は休肝日をつくり、肝臓を休ませる。



検診で肝機能異常と言われたことを契機に見つかる肝臓の病気があります。そのため、肝機能異常で当院を受診されるときは、「何か特殊な病気が隠れているかもしれない」という考えから、いくつかの検査をやらせていただいております。生活習慣の改善だけでは治せないものの中にはありますので、検診を受けたことがない方はぜひ一度受けてみて下さい。

文責 千葉 充