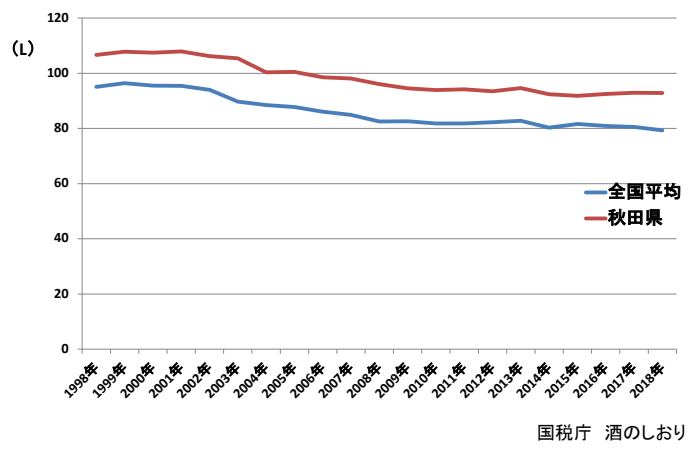


秋田県のアルコール消費量は？

成人1人当たりの酒類消費数量の推移



国税庁 酒のしおり

右図は国税庁が発表した成人1人当たりの酒類消費数量の全国平均と秋田県の推移を表したものです。ここ二十年で一人当たりの飲酒量は、全国平均も秋田県も減少していることがわ

かります。しかし、興味深いことにその差はちぢまらず、常に秋田県の飲酒量は全国平均を上回っています。都道府県別の飲酒量で比較しても秋田県は常にトップクラスです。そのためか秋田県は他の地域と比較してもアルコール性肝障害が多い地域とされています。

アルコール性肝障害とは

アルコール性肝障害とは、通常5年以上にわたる日本酒換算3合（純エタノール60g）以上の飲酒を継続するとおこるとされています。ただし女性では2合程度でも肝障害を起こしうるとされています。そのため女性の飲酒は特に注意が必要です。

アルコール分解酵素の遺伝子の違いによっていわゆるお酒に強い人、すぐ赤くなる人、下戸でお酒を飲むと気持ちが悪くなる人の3パターンがあります。以前、アルコール性肝硬変の患者さんで調査したところほとんどの患者さんがお酒の強い人でした。お酒の強い人が、酔いにくいからと多量の飲酒を繰り返すと肝硬変まで進行してしまいますので注意してください。アルコール性肝硬変の患者さんの場合、1日4合以上の飲酒を三十年位以上続けていました。

ちなみにお酒を飲むとすぐ赤くなる人が飲酒を繰り返すと食道癌になりやすいと報告されていますので注意してください。

適正な飲酒量とは

「お酒はどのくらい飲んでもいいですか」と質問されますが、アルコール性肝障害、特にアルコール性肝硬変の患者さんは原則禁酒です。悪くなった肝臓をよくするにはとにかくその原因のお酒を断つことです。まるつきり肝臓に病気がない方であれば、1日1合程度（純エタノール20g）の飲酒であれば特に問題ないと考えます。



文責 後藤 隆