

アルコールと肝臓

内科 肝臓学会肝臓専門医：白神 邦浩

今年は新型コロナの影響でなかなか外出もはばかれませんが、それでも年末年始にかけて 飲酒する機会が多くなる時期かと思えます。

そこで、今回は長年にわたって過剰な飲酒を続けることにより生じる“アルコール性肝障害”についてお話をさせていただきます。

近年 アルコールの総消費量は減少してきている一方、アルコール性肝障害の患者数は依然増加傾向にあります。即ちアルコール依存者は減っていないことを意味します。これには 女性飲酒者が増加傾向にあることも関連していると言われています。

● アルコール性肝障害の病型

慢性的にアルコールの過剰摂取が続くとほとんどの人が脂肪肝になります。そこで 禁酒・減酒ができれば治癒へ向かうのですが、それでも飲み続けるとアルコール性肝線維症やアルコール性肝炎となり、更に進行するとアルコール性肝硬変へ至ります。肝硬変が更に悪化すると、黄疸や腹水貯留、肝性脳症などの肝不全状態となったり、肝臓がんができて命を落とすことになってしまいます。アルコール性肝炎の一部の人は 肝硬変になる前に肝炎が重症化し死亡に至ることもあります。こうならないためにも 飲酒は“適量”を守ることが大切です。



200ml、ウイスキーなら原酒で 60ml（ダブルで1杯）、25度の焼酎なら 100ml に相当します。

ただし、女性はこの2/3程度が“適量”です。ビールコップ1杯程度で顔が真っ赤になる体質の人や肥満者も少なめの飲酒で留めておいた方がよいでしょう。

残念ながらすでに肝臓がかなり悪くなっている人は 飲んではいけません。

● アルコール性肝障害の治療

何とんでも“禁酒”に尽きます。ほとんどこれが全てと言ってもいいでしょう。しかし、アルコールには依存性があり 実はこれが容易ではありません。周囲の支えも大切です。精神科で断酒プログラムを積極的に行っている病院もありますし、地域の断酒会などを利用するのも一つでしょう。



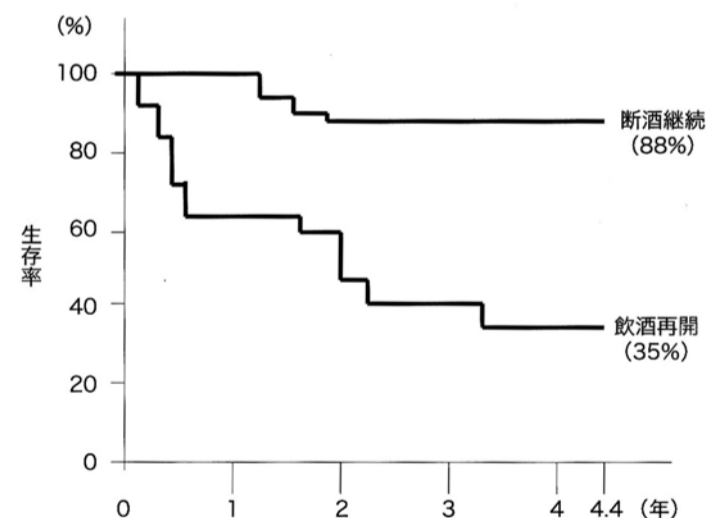
勿論 禁酒が望ましいのですが、最近では ハームリダクションといって 完全に禁酒に至らないまでも少しでも量を減らすようにしよう、という考え方もできてきています。

肝硬変の諸症状（腹水や黄疸など）が出現していたり、肝臓がんができてしまったりしたケースでは それに対する治療が必要となります。

● アルコール性肝硬変の予後（禁酒の効果）

下のグラフはアルコール依存の治療を積極的に行っている神奈川県久里浜医療センターがアルコール性肝硬変の患者さんの予後を追跡した成績です。

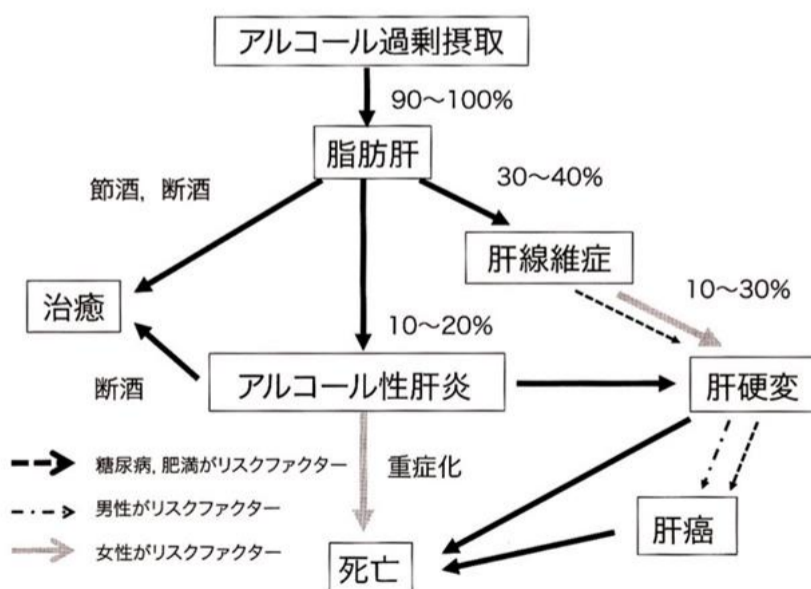
4.4年後 断酒を継続できていた方の生存率が 88%であ



久里浜アルコール症センター病院

ったのに対し、飲酒を再開した患者さんではわずか 35%でした。禁酒の重要性がわかるかと思えます。

最後に、新型コロナが終息して“適量を守りながら”みんなで楽しく飲酒ができる日が一日でも早くやってくることを願っています。



● “適量”ってどのくらい？

男性は 1日当たり純エタノール量で 20g までなら 飲んでもまず大丈夫だと言われています。この量は ビールなら 500ml、日本酒なら 1合（180ml）、ワインなら

新型コロナウイルスはまだまだ収束しませんが、皆さんいかがお過ごしでしょうか？

巣ごもりでアルコールを摂取する人も多いのではないのでしょうか？

今回は、アルコールと薬の関係についてのお話です。

● アルコールの代謝

アルコールを摂取すると、胃や小腸で大部分が吸収され、肝臓でアルコール脱水素酵素（ADH）の働きによりアセトアルデヒドに分解されます。そしてアルデヒド脱水素酵素（ALDH）の働きで酢酸に変わり、最終的には水と二酸化炭素になり体外に排出されます。（図1）

● アルコールと薬を一緒に服用すると…

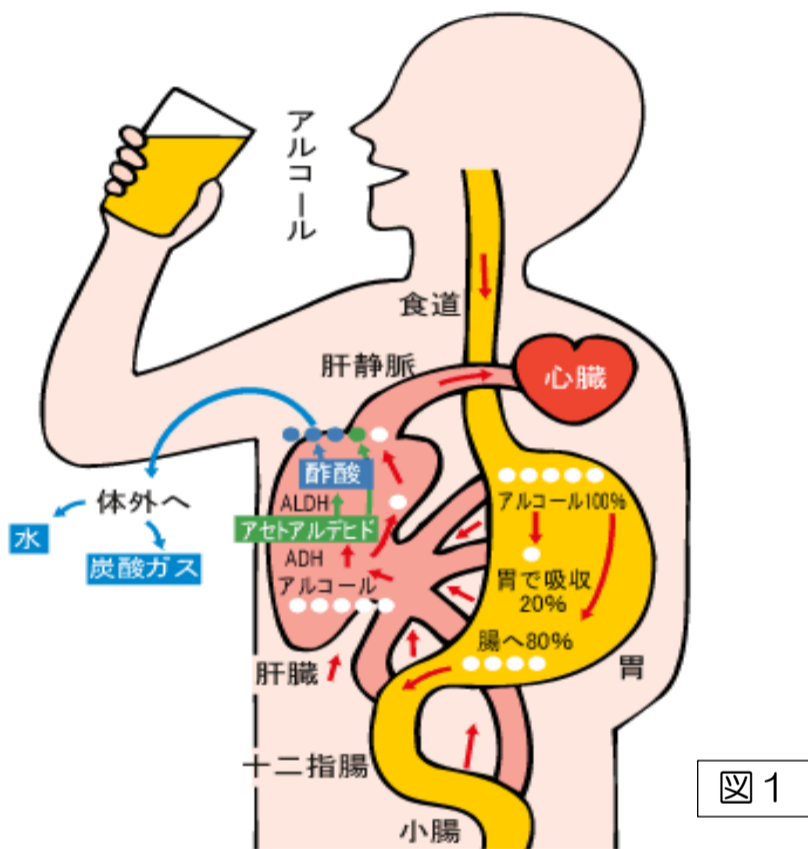


図1

薬は肝臓で一部が代謝（分解）され、代謝されなかった薬が全身に回り効果を発揮しますが、アルコールと同時に摂取すると、肝臓はアルコールを優先して分解するため、薬の代謝が後回しになり、体内に長く留まって思わぬ副作用を発現することがあります。たとえば糖尿病の人が血糖降下剤とアルコールを一緒に服用すると、血糖降下剤の代謝が長引いて、低血糖を起こすリスクが高くなります。

（図2）

● アルコールを代謝する3つの酵素

- ① アルコール脱水素酵素（ADH）
- ② ミクロゾームエタノール酸化系酵素（MEOS）
- ③ カタラーゼ

アルコールを代謝するのはADHが50~90%で、残りのほとんどがMEOS、カタラーゼでの代謝はきわめて低いとされています。薬と併用すると危険なのは、MEOSです。

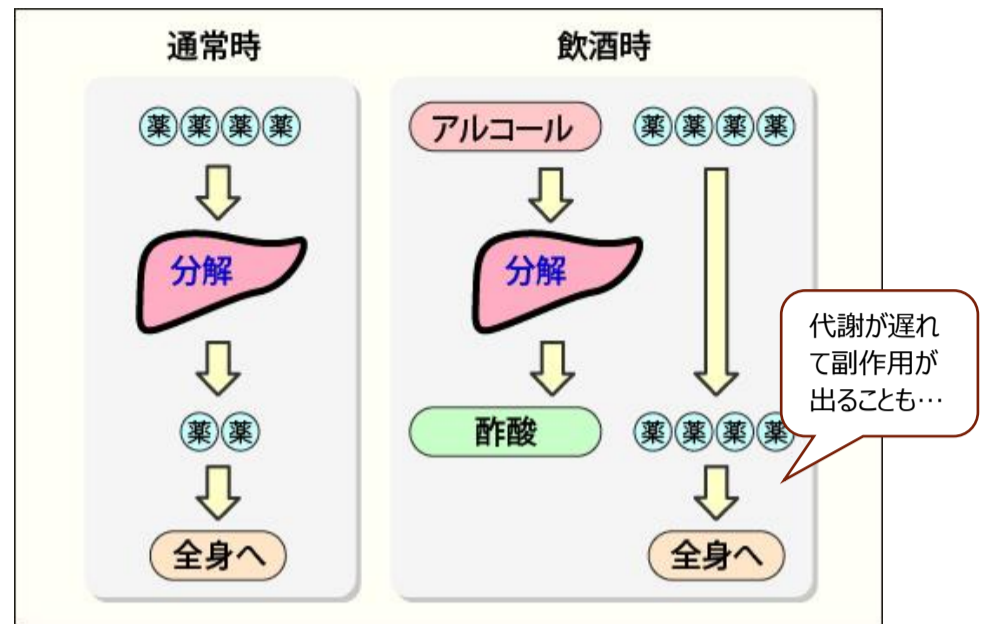


図2

MEOSとはミクロゾームエタノール酸化系酵素という酵素群で、いくつかの種類があります。アルコールを代謝するのは、MEOSのなかのCYP2E1とCYP1A2、CYP3A4でこの酵素で代謝される薬には睡眠剤や鎮痛剤などがあります。

● 特に危険な睡眠薬

アルコールと睡眠薬を一緒に服用するのは大変危険です。アルコールと睡眠剤や安定剤との併用は、アルコールの中樞抑制作用により薬の効果が増強されます。アルコールとベンゾジアゼピン系の睡眠薬は強弱こそ違えど、抗不安作用、催眠作用、抗けいれん作用、筋弛緩作用など類似した作用がたくさんあります。同時に摂取すると、両者の相加作用により、ふらつきが強くて転倒したり、昏睡状態に陥ることもあります。



● 他にも注意が必要な薬

アルコールと相加的に高まる薬に鎮痛剤があります。アルコールも鎮痛剤も胃や腸の粘膜を刺激しますので、胃腸障害が発生しやすくなります。鎮痛剤は総合感冒薬にも含まれていますので注意が必要です。降圧剤もアルコールの血管拡張作用によって血圧低下作用が増強し、立ちくらみやめまいを起こすことがあります。

くれぐれもアルコールと薬を一緒に服用するのは止めましょう。



アルコールをどれくらい飲むと、脂肪肝になると思いますか？

ひとつの目安として、日本酒3合、ビールなら大瓶3本程度の量を2～3年毎日のように飲んでいると、脂肪肝になりやすいとされています。

脂肪肝はお酒の飲み過ぎにより最初になりやすい病気です。肝臓は「沈黙の臓器」といわれて、病気になったとしても痛みなどの症状が出にくく発見が遅れて放置されてしまうこともあります。「特に体の不調を感じていない」そう思ったとしても、適量以上の毎日の飲酒は肝臓に負担を与えている可能性もあります。

肝臓の負担を減らすということで、まずは数日からの禁酒を始めて体の変化を実感してみませんか。



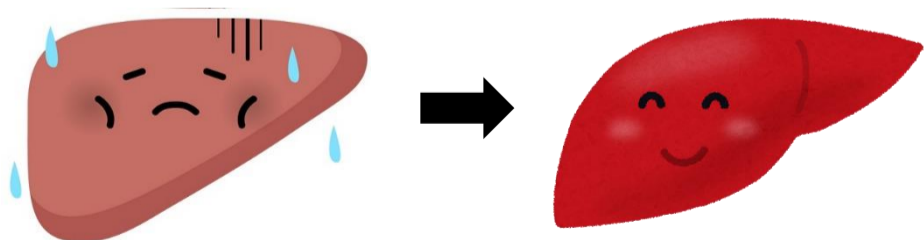
●禁酒の期間は3日からでも効果がでる？

アルコールには興奮を引き起こす作用があるので、アルコールを飲むと脳が興奮状態になります。お酒を飲んで眠れたとしても脳は興奮状態のまま休んでいないため、寝起きが悪く、朝は集中することができない状態になりやすいです。しかし、3日の禁酒によってようやく脳が休む時間を作ることができ、睡眠の質も高まっていきます。

3日の禁酒期間でもたらずのは高い集中力が身につく、なんとなく体調がいいなということを感じることができると思います。たった3日と思うかもしれませんが、3日だけでも変化は起こります。

●2週間の禁酒でさらなる効果を実感

アルコールを2週間飲まない期間を作ることによって、脳がリラックスでき、肝臓への負担も減っていきます。肝臓ではアルコールの分解と疲労物質の分解も行っています。2週間の禁酒によって肝臓は正常な働きを行おうとしていき、疲労感が格段と軽減する可能性があります。



●1ヶ月では大きな効果が

日ごろ、習慣的にお酒を飲んでいた方は、肝臓内に脂肪細胞をためています。禁酒、一か月で肝臓脂肪が15%減らすことができ、さらには体重が2%も減ったという方もいます。また、一ヶ月禁酒した後は多くの方がその後のア

ルコール摂取量が減少するなど、摂取量にも大きな変化をもたらすことができます。

●禁酒期間におすすめな飲み物

どうしてもお酒が飲みたいという欲求が抑えられない場合は、普段飲んでいる飲み物に工夫をしてみてもいいでしょうか。炭酸水はビールのような喉ごしを得るには適しており炭酸のシュワシュワで満足できたという人も少なくはないのです。物足りなかったらレモンやライムを加えるとより満足度があります。またはお酢の果物ドリンクなど、お酒よりも安くて健康的な飲み物があるので、試しに飲んでみるのもいいでしょうか。

禁酒を決意しても、習慣的になっていることをやめることは難しいものです。しかし、禁酒に挫折しそうになった時、なぜ禁酒をしたのかを思い出してみてください。肝臓のため、自分の今後の体のために今できることをして、少しでも長く肝臓をいたわることができるアルコールとの付き合い方を心がけていきましょう。

まずは、1～2日から禁酒期間をはじめてみませんか？

週に2日は休肝日を！



参考文献

- 働き世代のお酒ライフをもっと楽しくするメディア～禁酒はどのくらいの期間で変化と効果がでる？肝臓のためにできること～
- アルコールが好きなら肝臓をいたわろう はじめよう！ヘルシーライフ オムロンヘルスケア

転倒を予防しましょう！

リハビリテーション室 理学療法士 田中 良美

今回の肝臓病新聞は「アルコールと肝臓」がテーマでした。酔っぱらって転倒…はよくある話ですが、酔っぱらってもいないのに転びそうになったり、本当に転んでしまったり…そんな経験をお持ちではないでしょうか？

転んでしまう原因として、アルコールといった薬剤のほか、筋力低下、バランス能力の低下、環境、

靴など様々な影響が挙げられます。特にご高齢の方の転倒は骨折に結びつきやすく、そのまま寝たきりになるおそれもあり、転倒の予防は重要です。

今回は転ばない身体をつくるための、身体のバランスを保つ運動をご紹介します。

はじめようバランス保持運動

座布団の上で片足立ち

- かかとを10cm程度あげて**10秒**保持することから始めましょう。
- テーブルを活用するなど、よろけても大丈夫な方法で行いましょう。



前後左右へのステップ

- 立った状態から左足を大きく前へ一歩踏み出し、戻す(右足も行う)。
- 左足を大きく外側へ一歩踏み出し、戻す(右足も行う)。
- それぞれ**5回**ずつ行いましょう。



四つ這いバランス

- 四つ這いで左手・右足を同時に挙げて**5秒**保持し、もとに戻す。
- 反対も行いましょう。(右手・左足の挙上)
- 同時にできない人は、手だけ・足だけで行いましょう。



出典：日本理学療法士協会「理学療法ハンドブック シリーズ 1 健康寿命」

日々貯める、コツコツ貯める健康貯金 小さな取り組み、あなたを守る 後悔するより まず節酒

-今月の特集はいかがでしたか？ぜひ生活に取り入れてみましょう-

● 肝臓病教室からのお知らせ

次回は3月中に肝臓病教室を開催する予定です。
テーマは

「あなたにできる肝臓対策」

肝臓との上手な付き合い方について理解を深めていただける内容です。

広島通信病院

〒730-8798

広島市中区東白島町 19-16

電話番号：082-224-5355

肝臓病新聞 臨時号

発行：2020年12月

発行者：肝臓病教室 スタッフ

編集責任者：内科 松尾 順子