



肝疾患相談センターマスコットキャラクター
「ヘパリーヌちゃん」

肝臓
通信

むさしの

2023.3.1号 Vol.6

今回の特集

『アルコールが 肝臓に及ぼす影響』 ～アルコール性肝障害とは～



春は、歓送迎会やお花見、ゴールデンウィークなど、友人や家族とお酒を楽しむ機会が多い季節。つい飲みすぎてしまうことも多いかもしれません。

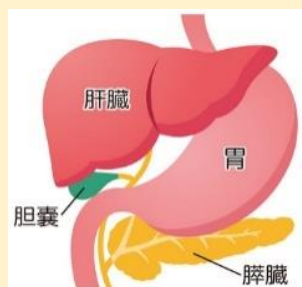
飲み過ぎや食べ過ぎ、特にアルコールは、体の健康を司り解毒作用をもつ「肝臓」に負担をかけてしまいます。肝臓は「沈黙の臓器」と言われるように自覚症状が出にくく、症状が出てからでは手遅れになることもあります。

今回は、アルコールと肝臓の関係と「アルコール性肝障害」を紹介していきます。



目次

- 2P：アルコールと肝臓について
アルコール性肝障害とは
- 3P：アルコール性肝障害の診断と治療
- 4P：よくある質問
令和5年度「肝臓病教室」の予定



肝臓の主な役割

- ①解毒
- ②栄養の代謝
- ③胆汁の分泌

その他500以上もの
役割があります！

みんなの疑問

教えて、ヘパちゃん！

「肝臓の検査はどこに行けばいい？」



健康診断で、肝臓の調子を見るのによく出てくるALTやAST、γ-GTPなどの数値。「肝臓の値が少し悪いから、一度、検査してみてください」と言われても、特にかかりつけ医がない場合はどこにいけばいいか迷いますよね。

肝臓は、「消化器科」「消化器内科」と出ている医療機関にかかるのがお勧めです。

大学病院などの大きな医療機関は紹介状が必要なところがほとんどのため、まずは近くのクリニックに行ってみましょう。

さらに、「肝臓専門医療機関」という東京都から認定を受けた医療機関があるのをご存じですか。肝臓専門医療機関は、日本肝臓学会から特定の研修を受け「肝臓専門医」の認定を受けた医師、つまり“肝臓のスペシャリスト”がいる医療機関です。

東京都福祉保健局のHPから検索できます。

東京都肝臓専門医療機関



アルコールと 肝臓について

肝臓がアルコールを無害化する

飲んだアルコールの大部分（約80%）は小腸で吸収されますが、基本的にアルコールはどの粘膜からも吸収されます。肝臓の細胞内でアルコールはアセトアルデヒドに変えられ、さらにアルデヒド脱水素酵素(ALDH)の働きにより酢酸（お酢）に変わり、無害化されます。

アセトアルデヒドは、脳に悪影響を与え、二日酔いの原因になります。深酒をした後の二日酔いは、肝臓の解毒作用が追い付かず、アセトアルデヒドが分解されずに残っているということです。



“無理に飲む・飲ませる”は、やめましょう

日本人の約半数は飲むと赤くなりやすい体質で、ALDHの働きが遺伝的に弱く、慢性的な肝障害を起こします。

また日本人の約4%はALDHの活性がほとんどなく、急性中毒症を起こすため、飲酒は危険です。

※アルコールに対する体質を判定する検査があります。

アルコール性肝障害とは

長期にわたる（通常5年以上）過剰※の飲酒が肝障害の主な原因と考えられる病態

肝障害は、アルコールやアセトアルデヒドが直接的に肝臓を障害するほか、アルコールを無害化することが負担となり、普段の肝臓の働きである糖・脂肪を分解・合成することが妨げられることになり、これらの作用が重なって起こると考えられています。

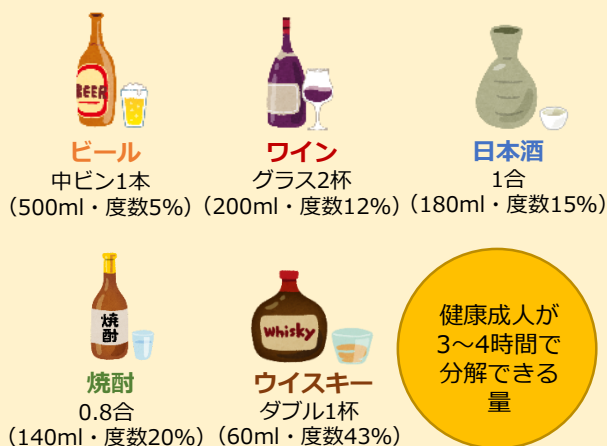
薬剤、ウイルスなどによる肝炎、糖尿病や鉄過剰状態は、肝障害を助長します。

※過剰の飲酒とは、1日平均純エタノール60g以上の飲酒（日本酒換算で毎日平均3合以上）（女性では毎日平均2合以上）をいう

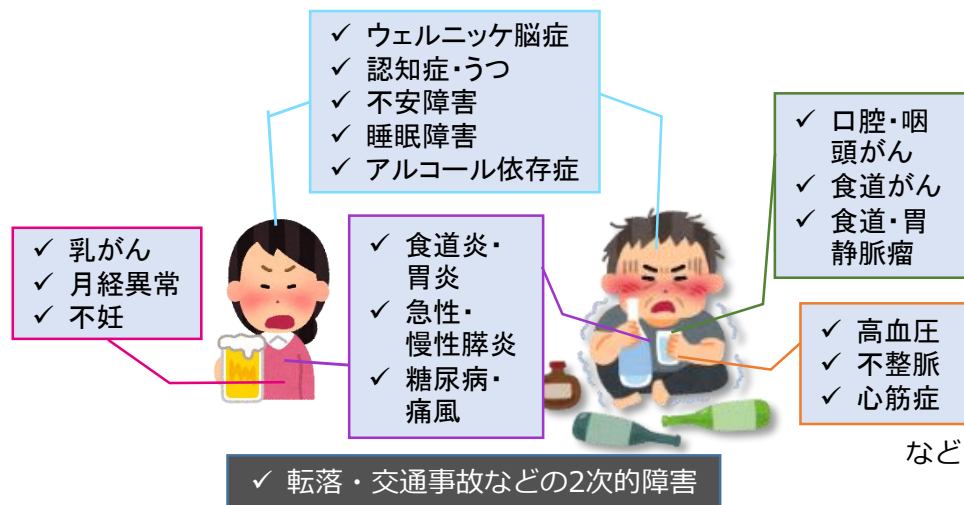
＜非アルコール性の範囲＞

純アルコール摂取量

「男性30g/日以下・女性20g/日以下」



■ アルコールによって引き起こされる全身の障害



依存症患者数は日本人全体の約2%程度ですが、飲酒人口の25%は依存症予備軍とされています。「いつでもやめられる」と思っている『やめない』人は依存症予備軍であり、誰もが依存状態になりえます。

依存症になりやすいのは、
□飲んでも赤くならず二日酔いにくい（アセトアルデヒドの分解能力が高い）
□気持ちよい酔いが味わえる（脳の「アルコールに対する感受性」が高い）
人です。

また、女性ホルモンなどの関係で、女性の方が酒の害を受けやすく、依存症になりやすいです。

依存症の予防のためには、飲酒の習慣をつけないことが大切です。

アルコール性肝障害の診断について

アルコール性肝障害にはさまざまな状態があります

毎日平均3合以上（日本酒換算・女性では2合/日）を3年間以上飲酒している

（**常習飲酒家**）

➡【**脂肪肝**】

になることがあります。

毎日平均7合以上（日本酒換算・女性では約4合/日）を10年以上飲酒している

（**大酒家**）

➡【**肝硬変**】

になることがあります。

常習飲酒家や**大酒家**が急に飲酒量を増やすと【**急性肝炎**】を起こすことがあります。

【症状】腹痛、発熱ですが、脳症・腎不全・肺炎・消化管出血などを起こすと重症化し、禁酒しても1カ月以内に死亡することがあります。

アルコール性肝障害は、血液検査で**γ-GTP**や、**ALT（GPT）**、**AST（GOT）**が高い値を示します。

アルコール性**肝炎**では**白血球数**が増加し、**黄疸**を認めることもあります。

肝硬変になると、**肝表面が凸凹**になり、**脾臓**が腫れて大きくなります。

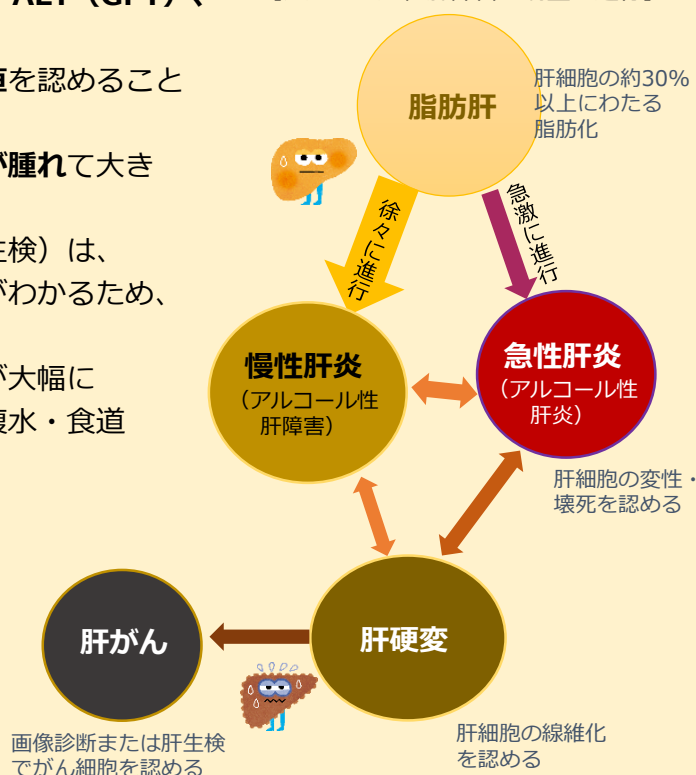
肝臓の組織を採取して顕微鏡で見る検査（肝生検）は、脂肪肝・アルコール性肝炎・肝硬変の進行状態がわかるため、正確な診断には大切な検査です。

肝硬変初期では症状は無く、肝不全（肝機能が大幅に低下した状態）に進行してから疲労感・黄疸・腹水・食道静脈瘤などの症状が表れてきます。

アルコール性肝障害から肝臓がんになることがあります。

定期的に**画像検査**（超音波・CTスキャンなど）や、**内視鏡検査**（胃カメラ）を受けましょう。

【アルコール性肝障害の病型と進行】



治療法について

禁酒以外に効果的な治療法はありません

アルコール性肝硬変の場合、飲酒を続けると5年後まで生きられる確率は30%ですが、禁酒すると80%以上に上昇します。

肝臓の保護作用を期待してウルソデオキシコール酸内服治療が行なわれますが、飲酒を継続していると効果は不明です。重症のアルコール性肝炎では劇症肝炎に準じた治療が必要となることがあります。



・近年、お酒が少量でも満足感を得られる薬が開発されており、治療の幅が広がっています。詳しくは、肝臓専門医か精神科の専門医に聞いてみて下さい。

・禁酒・減酒に役立つアプリがいろいろあります。

例) ➡「減酒につき」毎日の飲酒量を記録でき、減酒をサポートしてくれる（大塚製薬株式会社）

肝疾患相談センター “よくある質問” お答えコーナー

★肝炎医療コーディネーターとは？

肝炎に関する基礎的な知識や情報を提供し、肝炎への理解の浸透、相談に対する助言や相談窓口の案内、受検や受診の勧奨、制度の説明などを行う人のことです。各都道府県が養成します。

東京都では職域に加えて、この春から医療機関や自治体へのコーディネーターの配置も進めています。

身近な地域や職域、医療機関に配置することにより、肝炎患者やその家族への支援をきめ細かく行えるとともに、肝炎への理解を社会に広げる基盤が醸成されることが期待されます。



★肝機能障害と言われて病院に行っても薬を出してもらえなかったけど？

脂肪肝・アルコール性肝機能障害の場合は、お薬はありません。生活習慣病と同じ考え方で、まずは食生活・運動習慣を見直してみましょう。

規則正しく3食・適量を食べて、適度な運動をして下さい。アルコールは控えましょう。

★武蔵野赤十字病院を受診するには？

かかりつけ医から紹介状をもらってからご予約下さい。紹介状がないと受診できません。

予約専用番号 ➡ TEL 0422-39-4890

(受付時間：平日12時～16時)

令和5年度

「肝臓病教室」の予定

- ・5月23日（火）
- ・7月11日（火）
- ・9月26日（火）
- ・11月28日（火）
- ・来年1月30日（火）
- ・来年3月5日（火）

※テーマは、順次、肝疾患相談センターのホームページやツイッターでお知らせしていきます。

URL <https://kan-kyoten-musashino.jp/>

QRコード➡



皆様のご参加をお待ちしております。

この前の肝臓病教室に参加できなかった、もう1度見たい、という声にお応えします！

今までの肝臓病教室の講義の動画を、肝疾患相談センターのHPに掲載中です。

トップページ＞一般・患者のみなさま
＞肝臓病教室のご案内＞過去の肝臓病教室の動画

★ 出張肝臓病教室のご案内 ★

肝疾患相談センターは、出張での肝臓病教室も承ります。ご希望のテーマに沿った講義を、あなたの職場やコミュニティに伺って行きます。（出張範囲：多摩地域）
まずはお気軽にお問い合わせください。



東京都肝疾患診療連携拠点病院
武蔵野赤十字病院

肝疾患相談センター

肝臓に関する相談電話受付中
☎ 0422-32-3135 (平日9時30分～16時)

次号Vol.7発行予定は2023.07月です