

アルコール性肝炎

「お酒は百薬の長、されど過剰飲酒は万病の元」

ビアガーデンのシーズンです。適度なアルコールは、「百薬の長」といわれるように血液の循環を良くし、またお酒の場

は人とのコミュニケーションの輪を広げる役割をします。

実際に、全く飲酒しない人と比較すると、適度に飲酒する人

肝心かなめの 肝臓 のはなし

20

香川大学消化器・神経内科 教授 正木 勉

同大学 臨床栄養部 副部長 北岡 陸男

同大学 臨床栄養部 管理栄養士 早川 幸子

γ(ガンマ)―GTP の上昇が基準に

診断基準は飲酒歴と血液検査

は長生きするとも報告されています。程よいアルコールの量は1日に20g前後、その目安量はビールなら中瓶(500ミリリットル)1本、日本酒なら1合弱(160ミリリットル)、ワインならグラス2杯(200ミリリットル)程度です。しかしながら、過度のアルコール摂取は多くの臓器に悪影響を及ぼし、万病の原因となります(図)。特に過剰なアルコール摂取はアルコールを代謝する肝臓に障害を及ぼし、アルコール性肝炎、アルコール性脂肪肝、肝硬変を引き起こし、人によっては肝がんまで移行して生命に危険を及ぼします。

の数値、特にγ(ガンマ)―GTPの上昇です。この数値は、アルコール性肝炎患者が禁酒できているかどうかの簡単な指標ともなります。重度になれば肝細胞の破壊を示すAST、ALTの上昇、黄疸の指標である総ビリル

初期のアルコール性肝炎は、禁酒によって速やかに鎮静化し、血液学的異常も改善します。肝硬変に至った場

合でさえも、禁酒により肝機能改善が得られます。健康のためにも、アルコールとはうまく付き合い、節度ある飲酒を心掛けましょう。

次号は生活習慣病の一種、脂肪肝についてお話しします。

過剰飲酒による身体の影響

