



アストの健康たより

令和6年1月号

アルコール性肝障害予防のために！

12月の健康診断結果の肝機能は心配ないですか？肝臓は人体にとって非常に重要な臓器ですが、アルコールやウイルス、薬品などの影響で傷つきやすいという弱点があります。それにもかかわらず「沈黙の臓器」とも呼ばれるほど症状が現れにくいため、気付かないうちに機能低下が進んでしまうケースが少なくありません。冬は何かとお酒を飲む機会が増える季節です。生活習慣を見直して発症予防や対策につなげましょう。

👉チェックしてみましょう！（一つでも当てはまる人は肝臓にダメージがあるかも？）

- 健康診断で「 γ -GT (γ -GTP)」「ALT (GPT)」「AST (GOT)」の数値が基準値より高い
- 適量を超えた量の飲酒をほぼ毎日している
- メタボリックシンドロームである。
(ウエスト周囲径が男性85cm、女性90cm以上でかつ血圧・血糖・脂質のうち2つ以上が基準値から外れている)
- お菓子や果物など、甘い物をよく食べる
- 生または加熱が不十分なジビエ（野生鳥獣の肉）を食べたことがある
- 健康食品・サプリを常飲している



●飲酒は適量を●

長期（通常は5年以上）および多量の飲酒が、アルコール性肝障害の主な原因といわれています。高血圧、心臓病、糖尿病などの生活習慣病、アルコール依存症などのリスクも高まります。適性飲酒量を守って、くれぐれも飲みすぎないように。

※適性飲酒とは(2ドリンク未満)：ビール/発泡酒(5%) 500ml 缶1本=2ドリンク、酎ハイ(7%) 350ml 缶1本=2ドリンク、日本酒(15%) 1合(180ml)=2.2ドリンク、ワイン(12%) ワイングラス1杯=1.2ドリンク

●お酒の上手な飲み方●

①空腹で飲まない：空腹時にお酒を飲むと、アルコールの吸収が速く、すぐに酔いが回ります。また、アルコールが胃壁などを荒らしてしまうことも。飲酒の直前に乳製品を取ると、アルコールと胃の粘膜の接触を緩和してアルコールの吸収のペースが緩やかになり、悪酔いを防げると言われています。

②水と一緒に飲む：お酒を飲むときは、水の入ったグラスを用意して、時々飲みましょう。

水を挟むことによって、口の中がリフレッシュされてお酒をよりおいしく味わえますし、水分が血中のアルコール濃度を薄め、悪酔いを防ぐ手助けにもなるでしょう。

③おつまみを食べる：お酒と一緒につまみ、特にタンパク質や脂質、ビタミンB1を含む食べ物を食べると、アルコールと胃の粘膜の接触を緩和し、胃腸障害を予防することができます。また、食べ物によって胃が活動すると、アルコールの腸への移動を遅らせる効果が期待できます。食べ物に含まれる水分も、血液中のアルコール濃度の上昇を防ぐ役割を果たします。

●大事なのは休肝日よりも総量●

休肝日を週に1日以上設けることで飲酒量を減らし、肝障害が予防できる可能性があります。

しかし、習慣的に飲酒を続けていると依存性と耐性が付き、休肝日の反動で飲酒する日の飲酒量が増えることも考えられます。大切なのは、何日飲むかではなく「どれだけ飲むか」です。飲酒の総量を減らすことを意識しましょう。



●お酒を飲まないのに肝機能の数値が高い人へ

肝臓にはエネルギーを貯蔵する役割があるため、食べ過ぎや運動不足などで、食事から摂取したカロリーが消費量を上回ると、肝臓に中性脂肪が蓄えられて脂肪肝になります。すると、あまりお酒を飲まない人でもALT、ASTなどの肝機能の検査数値が標準より高くなりがちです。果物を含めた、甘い物の食べ過ぎ、脂質の多い食品の取り過ぎ、生または加熱が不十分なジビエの摂取、健康食品やサプリメントの摂取に気を付けましょう。



参考：協会けんぽ長野支部「さわやか冬号」より