

消化器・肝臓センター

NEW ーす NO. 50



2019.8

アルコール関連問題と 臓器障害



アルコールは
ほどほどに…

梅雨明けし8月となりビールがますますおいしい時期になってきました。だんじりの寄合もますます増え、これから飲む機会の増えていく皆さんには耳が痛いかもしれませんが、今回はアルコールについての話題です。

飲酒者の特徴と飲酒量について

アルコールは世界中で健康を脅かす主要な危険因子と認識されています。2009年の世界保健機関（WHO）の統計では健康を脅かす因子の第3位であり、高血圧や喫煙などより上位である事が報告されています。

我が国では、成人一人当たりの純アルコール消費量は年間8.03Lとなっており、多くの欧米諸国のレベルよりは少ないですがアジアの中では韓国（14.8L）に次いで多い現状です。飲酒者の最近の特徴として女性、特に若年の女性の飲酒者の増加が目立ちます。女性は男性に比し少ない飲酒量と短い飲酒期間で肝障害や依存症になりやすい為、注意が必要です。

飲酒量に関しては「節度ある適度な飲酒」を1日平均純アルコールで21g（日本酒1合、ビールで500ml）と、また様々なアルコール関連問題を引き起こす可能性の高い1日平均純アルコール60g（日本酒で3合、あるいはビール500mlを3本）以上の飲酒者は「多量飲酒者」と定義しています。今一度ご自身の飲酒量について把握されることをおすすめします。



アルコール関連問題の対策としては患者さんの早期発見と早期介入です。患者さんにまず病院に来ていただく、もしくはご家族の方に一緒に来ていただく必要があります。また依存症の場合は適切な専門施設で禁酒や断酒を行う必要があります。こちらから早い段階で加療に入れば、ほぼ健康な人と同じくらの生活を取り戻す可能性があります。

飲み方によっては 認知症の発症にも関係

「アルコール関連問題」とは飲酒により生じた害全般の事を指します。アルコール関連問題のうち、アルコール性肝障害やアルコール依存症は比較的知られていますが、それ以外の問題についてはほとんど注意が払われていません。身体にはその影響は肝臓だけではなく、臍臓や循環器（心臓や血管）、神経、骨、筋肉、造血器（貧血など）、中毒や外傷、胎児にまで及びますし、精神的問題としてはうつ病や睡眠障害、認知症、自殺にも関係します。「意識を失うまで飲む」という飲み方は常飲者でなくても将来の認知症の発症に関係があることが最近の研究で分かっています。



市立貝塚病院
TEL：072-422-5865

消化器内科部長
垣田 成庸

