

お酒と肝臓

54-2 消化器科・肝胆膵内科（教授）土島 睦

1. 酒は百薬の長、度をこせば万病のもと

『酒は百薬の長』という名言は古代中国の史書「漢書」から出た言葉ですが、『過ぎたるは百薬の長ならず』が続きにあることはあまり知られていないようです。ではどれくらいお酒を飲むと病気になるのでしょうか。その答は、日本酒 3 合以上を 5 年間飲み続けていると、肝臓に障害が生じてきます。日本酒 1 合(180ml)には純アルコールで 23g が含まれており、他の酒類に換算すると [表 1] のとおりです。お酒の種類に関係なく、アルコールの摂取量が肝障害のめやすになります。

[表 1] 日本酒 1 合に相当する酒類の量

日本酒 1 合(180ml) = 純アルコール 23g	
ビール	大ビン 1 本 (633ml)
ウイスキー	ダブル 1 杯 (60ml)
焼酎 (25 度)	0.6 合 (110ml)
ワイン (赤・白)	ワイングラス 2 杯 (200ml)

2. お酒に強い人と弱い人は生まれつき

摂取したアルコールは肝臓で分解され、最終的に炭酸ガスと水になります。この分解過程においてアセトアルデヒド脱水素酵素 (ALDH2) が働きますが、この酵素の遺伝子には働きが強い型 (ALDH2*1) と弱い型 (ALDH2*2) があり、ALDH2*1 を●、ALDH2*2 を▲とすると、遺伝子の組み合わせが●●はお酒に強い人、●▲はお酒に弱い人 (顔が赤くなってもいくらかは飲める人)、▲▲は全く飲めない人 (下戸) となります。日本人の約 45% は生まれつき●▲か▲▲です。

3. 二日酔いはどうして起こる

体重 60kg の人が 1 時間で処理出来るアルコールの量は 6.6g とされています。したがって日本酒 1 合のアルコールを処理するには 3 時間半かかることになり、日本酒 2 合であれば 7 時間程かかることとなります。もちろん、お酒に弱い人や女性、ないし健康状態によってはもっと長い時間かかることがあります。アルコール代謝物を翌朝まで残すと二日酔いになってしまいます。このことから 1 日の飲酒量は 2

合以内に抑えることが大切といえるでしょう。

4. アルコール性肝障害

今まで飲んできたお酒の総量によって脂肪肝、アルコール性肝炎、アルコール性肝線維症、肝硬変などとなります[表 2]。ただし女性やアルデヒド脱水素酵素(ALDH2)遺伝子の組み合わせが●▲の人、肥満者では少ない飲酒量でも肝障害を起こします。脂肪肝は、アルコール性肝障害の初期段階で、1日5合以上を1週間程飲み続けていると必ず起こりますが、しばらく禁酒するとすぐに治ります。アルコール性肝炎になると「体がだるい」、「熱っぽい」、「腹が痛い」、「尿が濃い」などの症状が出てきます。ときには命に関わるほど危険な状態になることもあります。何度も肝炎を繰り返していると、肝臓自体が硬くなると肝硬変になります。肝硬変にまで進行すると、禁酒をしても肝臓を元の状態に戻すことはできません。血液検査ではγ-GTP、GOT (AST)、GPT (ALT) の値を調べます。γ-GTPが高い場合はイエローカード、GOTが高い場合はレッドカードと認識し、お酒を控え、定期的に内科を受診することが大切です。(“γ”は“ガンマ”と読みます。)

【表 2】 アルコール性肝障害の主な病型

アルコール性脂肪肝	肝臓の中に中性脂肪が溜まってくる病気
アルコール性肝炎	大酒を飲んだことで肝臓に炎症がおこる病気
アルコール性肝線維症	肝臓に細い線維のスジが広がってくる病気
アルコール性肝硬変	肝臓が硬くなり、働きが低下してくる病気

5. 正しいお酒の飲み方

アルコール性肝障害の治療は禁酒が原則です。アルコール性肝炎の場合でも禁酒して1ヶ月程で、血液検査が正常化し肝の働きも改善してきます。ただし、検査結果がよくなったからと言って、すぐに飲酒してはいけません。元の健康な肝臓に戻るまでには、最低でも数ヶ月の禁酒が必要です。また、この時期には特に、たんぱく質、ビタミン、ミネラルがたくさん含まれたバランスのよい食事をするようにします。アルコールと上手に付き合っていくには、1日に日本酒なら1~2合、ビールなら大瓶1~2本、ウイスキーならダブル1~2杯までが適量となります。また、遅くとも夜12時以降には飲まないようにします。1週間のうち、2日はアルコールを飲まない休肝日をつくって、肝臓を休ませることが大切です。アルコールをすきっ腹では飲まずに、肝臓がアルコールを処理しやすいように適なつまみを食べながら飲むようにします。一方、B型肝炎やC型肝炎の人は、お酒を飲むことで肝がんの発生率が高くなるので、禁酒を心がける必要があります。