



日野病院の孝田雅彦病院長が、さまざまな病気や健康について、その予防法や健康に過ごすための豆知識などお役立ち情報をお届けします。

過度の飲酒は禁物 アルコールによる健康障害

「もういくつねるとお正月 お正月には・・・」
滝廉太郎の「お正月」ですが、「・・・」に飲酒がく
る大人が多いのではないで
しょうか。今回は、アルコー
ルによる健康障害のお話を
したいと思います。

皆さんはどれくらいアル
コール類を飲まれるでしょ
うか。日本人の年間アル
コール消費量は、国民1人
あたりエタノール7.2L、年
つまり197ml/日、日本
酒にして約1合です。しか
し、全く飲まない人やたま
にしか飲まない人もいます
ので、日本酒にして3合以

上の多量飲酒者は860万
人と推定されています。

過度の飲酒は消化器、循
環器、脳、神経に障害を与
え、寿命を短くすることは
多くの論文で証明されてい
ます。

近年、ウイルス性肝硬変
が減少したもののアルコー
ル性肝硬変、肝がんは増加
傾向にあります。アルコー
ルの代謝は遺伝子によって
規定されているため、人に
よって大きくその能力が異
なります。

アルコールによる障害は
主にエタノールが分解され
てできるアセトアルデヒド
によって引き起こされ、こ
のアセトアルデヒドが分解
される能力が重要です。分
解の非常に遅い人は下戸で
全くお酒は飲めません。や
や遅い人はお酒を飲むと
すぐに赤くなる、フラッ
ッシャーと呼ばれます。

フラッシャーはお酒を飲
み続けるとだんだん飲める
量が増えてきますが、この
人が最も健康障害を起こし
やすいタイプです。分解の
やや速い人は酔いますが、
あまり顔は赤くなりませ
ん。分解の非常に速い人は

酔いませんし、顔が赤くも
なりません。

健康障害を起こしやすい
順番は、分解のやや遅い人
Vやや速い人V非常に速い
人V非常に遅い人です。基
本的には男3合（エタノー
ル60g）以上、女2合（エ
タノール40g）以上の飲酒
は肝障害を起こします。女
性は男性よりも少ない飲酒
量で障害を起こします。女
性ホルモンがエタノールの
分解を遅らせるため、女
性に障害が出やすくなりま
す。

正月や宴会、日頃から 良い飲酒を心掛けて

肝臓が障害されると脂肪
肝から肝硬変、肝臓がんへ
と進展していきます。この
診断には超音波検査が有効
で、日野病院では肝脂肪量
や肝臓の硬さを測ることが
できます。肝臓が硬くなれ
ばすぐにでも減酒、禁酒を
する必要があります。

お酒をたくさん飲む人で
特に気をつけなさいといけ
ないのは、日ごろ多めの飲酒
があり、正月や宴会などで
急に大量飲酒すると起こる
アルコール性肝炎です。こ

れは急激に肝臓が破壊され
るため、半数以上の人が死
亡します。

当院でも過去5年間で2
人の死亡がありました。大
学病院に転送し、さまざま
な治療を行っても救命でき
ませんでした。大量の飲酒
は非常に危険であることを
忘れないでください。常日
ごろの飲酒においてもお酒
だけを飲むのではなく、タ
ンパク質やビタミンの豊富
な酒の肴をつまみながら飲
むようにしてください。

タンパク質やビタミンの
不足は肝障害をより悪化さ
せます。お正月も2合以内
で酒の肴をつまみながら
ゆっくり飲むのが良い飲み
方です。

