

第17回 お酒は百薬の長とは限りません



お酒は百薬の長ということわざがありますが、最近の研究ではがんや高血圧、脳出血、脂質異常症などのリスクは飲酒量が増えれば増えるほど上昇し、飲酒量が少ないほど良いことがわかってきています。さらに、お酒といえば肝臓と結びつく方が多いと思います。健康診断で肝機能が再検査でないからお酒を飲んでもよいというわけではありません。今回のコラムではお酒と肝臓の関係を中心に紹介します。

私自身、飲み会などで仲間と楽しく過ごす時間が好きです。みなさんもこれから年末に向けて飲酒の機会が増えるかもしれません。私と一緒に自分がこれからどのようにお酒と付き合っていくのか考える機会としていただけたらと思います。

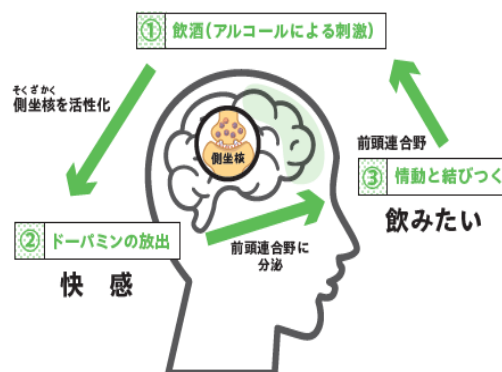
●日本人の約半数はお酒に弱い？！

お酒は小腸で吸収され、肝臓で2つのアルコール分解酵素によってアセトアルデヒド(発がん性物質)→酢酸→二酸化炭素と水に分解されます。このアルコール分解酵素の働きが弱い人または生まれつきその働きを持たない人がいます。日本人の約半数(41%)がそれに該当します。身体に悪いアセトアルデヒド(発がん性物質)が分解されないと顔が赤くなったり、動悸や吐き気などが起きやすいです。さらに、男性より女性の方がホルモンの働きなどによりアルコールの影響を受けやすいといわれています。

●それでもお酒を飲みたくなるワケ

お酒を飲んでしまう原因には脳の仕組みが関係しています。アルコール摂取の繰り返しにより、快楽に関連する脳の物質が増加して飲酒量が増えてしまいます。長期間、飲酒を続けると不快な離脱症状(不安やイライラなど)を回避するために飲酒量が増え、コントロールが難しくなってしまいます。お酒はたしなむ程度に楽しみましょう。

飲酒してしまう脳の仕組み⁷⁾



●お酒と肝臓

アルコールは分解されるまで血流によって全身にいきわたり、様々な臓器に影響を及ぼし、血中アルコール濃度が高い状態が続くほど身体への負担が大きくなります。特にアルコール摂取量が多いとアルコールを分解する肝臓で酸素が多く消費され肝臓の細胞が低酸素状態になってしまうことやアセトアルデヒド(発がん性物質)が肝臓の細胞を障害してしまうことで肝機能が悪くなってしまういます。



●ALT(肝機能)が30を超えたら注意

肝機能の代表的な血液項目であるAST、ALT、 γ -GTの中でもALTはほぼ肝臓にしか存在しない酵素です。肝臓に障害が起きて肝臓の細胞が壊れると血液中に放出されるため、肝臓が悪くなっている可能性が高いです。そのALTが30を超えると肝臓に何らかの炎症等が生じている指標となります。また、 γ -GTはお酒の飲み過ぎで肝臓が働きすぎると上昇する性質があるため、合わせてチェックしていく必要があります。肝臓病は飲酒によって最も高頻度で起こりかつ重篤な病気につながるといわれています。はじめに起こるのはアルコール性脂肪肝で飲みすぎれば多くの人に発生します。健康診断の結果を確認してみましょう。

●あなたはどのくらいアルコール量を飲んでいますか？

純アルコール摂取量が1日あたり男性 40g(2合)以上、女性20g(1合)以上が生活習慣病のリスクを高めます。お酒の量と度数(%)を入力するとアルコール量を計算できる無料アプリなどがありますので活用してみてください。

1日あたりの平均純アルコール摂取量を計算してみましょう。

計算式

お酒の量	アルコール度数	純アルコール量
(ml)	(%)	(g)

$\times [\quad] \div 100 \times 0.8 =$

*アルコールの比重



飲酒チェックツール
SNAPPY PANDA[®]

純アルコール量 20g (1合)



日本酒
度数: 15%
量: 180ml



ビール
度数: 5%
量: 500ml



焼酎
度数: 25%
量: 約110ml



ワイン
度数: 14%
量: 約180ml



ウイスキー
度数: 43%
量: 60ml

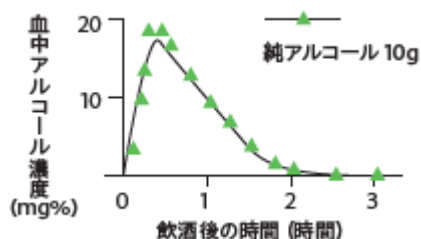


缶チューハイ
度数: 5%
量: 約500ml
度数: 7%
量: 約350ml

<https://snappy.udb.jp/drink-check%20>

●アルコールの分解スピードは吸収より遅い

通常、純アルコール量 10g を飲んだ場合 30～45 分で血中アルコール濃度はピークに達し、その後ゆるやかに低下します。アルコールの分解は吸収より遅いので早いスピードで飲むとアルコールが体の中に蓄積されます。血中アルコールが高いほど酔い方はひどくなります。



●血中アルコール濃度がゆるやかに上がる上手な飲み方

① 空腹で飲まない

空腹時はアルコールを分解しにくい状態です。飲酒前に食べることで血中アルコール濃度の上昇をゆるめることができます。

② バランスの良い食事と一緒にお酒を飲む

食事をしながらお酒を飲むことでアルコールの吸収にかかる時間を3倍遅らせることができますといわれています。

③ 飲酒の合間に水を飲む

水を飲むことで胃腸が保護され体内のアルコール濃度を下げられます。

●飲酒日記をつけてみる

飲酒習慣がある方は、「飲酒日記」をつけてみましょう。自分自身の飲酒状況や飲酒量を客観的に確認することができます。飲酒日記には、まず今日から2週間～1か月間に取り組みそうな目標を立ててみましょう。例えば、「週1日(水曜日)はお酒を飲まないようにする」「1日ビール(350ml)を1本までにする」など無理なく、なるべく具体的な目標にすると行動しやすくなります。

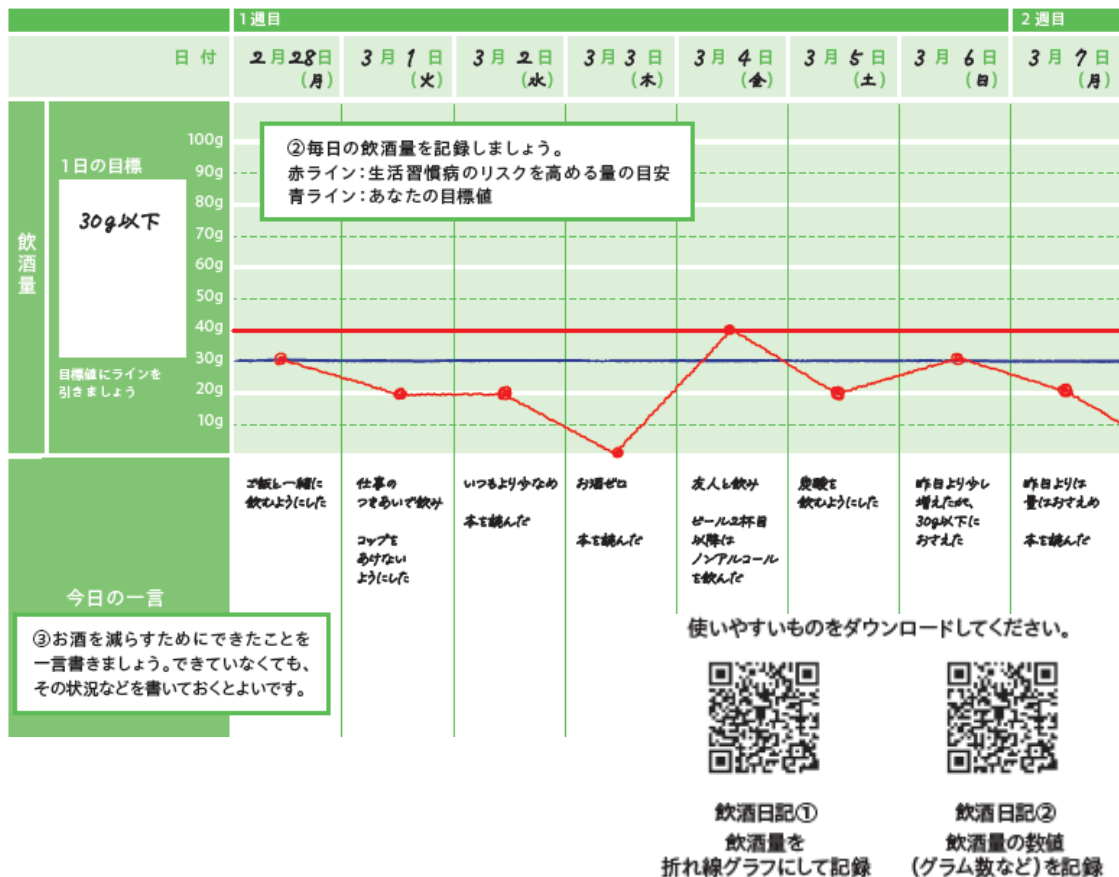
また、お酒をノンアルコール飲料に置き換えることでアルコール摂取量を減らすこともできます。「週2日ノンアルコール飲料にする」などの目標もよいです。ノンアルコール飲料をまだ飲んだことがない方はぜひ1度手にとって試してみてください。

記入見本 飲酒日記

毎日の飲酒量を正直に記録していくことは、自分の飲酒習慣を理解し、改善する手助けになります。

目標

週に2日は飲まない



●おわりに

お酒は百薬の長ではありませんので「たしなむ」ことが求められます。将来の健康を見据えて、上手に付き合っていくことが大切です。このコラムをきっかけに自分自身の肝臓の状態や飲酒状況を振り返っていただき、自分なりのお酒との付き合い方を考えてみましょう。

聖隷沼津健康診断センター 健康支援課
保健師 岩田 智美

●引用・参考文献

厚生労働省：習慣を変える、未来に備えるあなたが決める、お酒のたしなみ方

厚生労働省：健康に配慮した飲酒に関するガイドライン

第 59 回日本肝臓学会総会「奈良宣言特設サイト」

http://site2.convention.co.jp/jsh59/nara_sengen/ (2025.6.1 参照)