

# アルコール性肝障害

## 1. 肝臓とは

肝臓は肋骨に守られるようにして存在し、人体で最も大きい臓器で、体重の約50分の1を占めています。



<肝臓の主な働き>

- (1) **代謝** (食べ物から摂取した栄養分を体内で使える形に変え、必要なときにエネルギーとして供給する)
- (2) **解毒** (体に不要なものを分解し無毒化する)
- (3) **胆汁の生成・分泌** (食べ物の消化に必要な胆汁を生成する)

## 2. 健診結果を見よう

<b>AST (GOT)</b> 基準値: 30U/L 以下	AST (GOT) : 心臓、筋肉、肝臓に多く存在する酵素 ALT (GPT) : 肝臓に多く存在する酵素  どちらの酵素も肝臓に障害が起こると、肝細胞から血液中に漏れ出てくるため、両方の数値を比較することで病気の種類を推測することができます。
<b>ALT (GPT)</b> 基準値: 30U/L 以下	~疑われる疾患~ <b>ALT &lt; AST : 急性肝炎、肝硬変など</b> <b>AST &lt; ALT : 慢性肝炎、脂肪肝など</b> <b>AST のみ高値 : 心筋梗塞、筋肉疾患など</b>
<b>γ-GT</b> (γ-GTP) 基準値: 50U/L 以下	肝臓の解毒作用に関係している酵素で、肝臓や胆道に異常があると血液中の数値が上昇します。  ~数値が高い場合に疑われる疾患~ <b>アルコール性肝障害、慢性肝炎、胆汁うっ滞、薬物性肝障害</b>

### 3. アルコール性肝障害とは

・原因：長期にわたる過剰飲酒

・主な流れ：

**アルコール性脂肪肝** → この段階でアルコール摂取を控えれば、肝臓は元の状態に戻ります

さらにアルコール摂取を続けていると…

**アルコール性肝炎** → 肝細胞を守る薬が処方されることがあります  
右上腹部の痛みやだるさなどの症状が出る方もいます

さらに肝細胞の破壊が進行すると…

**アルコール性肝硬変**



**肝臓がん・肝不全**

・予防法：「**お酒を飲むときは適量を心掛ける・週2回は休肝日を設ける**」

<適量ってどれくらい？>

1日平均純アルコールで約20g程度 例えば…

 <p>ビール(500ml) 1本</p>	 <p>日本酒(180ml) 1合</p>	 <p>焼酎 100ml</p>
 <p>ウイスキー(ダブル60ml) 1杯</p>	 <p>ワイン(100ml) 2杯</p>	 <p>チューハイ(350ml) 1本</p>

参考 URL ・日本人間ドック学会 検査表の見方 <https://www.ningen-dock.jp/public/method>

・一般社団法人 日本生活習慣病予防協会 アルコール性肝疾患

<http://www.seikatsusyukanbyo.com/guide/alcoholic-hepatitis.php>

・厚生労働省 e-ヘルスネット <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/alcohol/a-02-001.html>