

ほけんだより

2025年 8月号

酷暑と飲酒、肝臓への負担は？

記録的な酷暑が続く今年の夏。冷たい飲み物が特に美味しく感じられ、ついお酒が進んでいませんか？ちょっと待って！その1杯、肝臓は悲鳴を上げているかも。

肝臓は体内でアルコールを分解する重要な臓器ですが、「沈黙の臓器」と呼ばれ、自覚症状がないまま病気が進行しやすい特徴があります。この機会に、ご自身のお酒との付き合い方を見つめ直し、肝臓を守る健康的な夏を過ごしましょう。

➤肝臓の役割

肝臓は、体から取り入れた物質を「代謝、分解」したり、有害な物質を「解毒」したり、「胆汁生成」といった化学工場のような役割と、「栄養の貯蓄」といった倉庫のような役割をしています。成人で1200~1500gの重さがあるとされており、身体の中で最も大きい臓器になります。



➤アルコールの影響

お酒（アルコール）を分解できるのは肝臓のみなので、お酒を飲み過ぎてしまうと、「脂肪肝→肝炎→肝硬変→肝がん」へと病気が進行してしまう可能性があります。肝臓は沈黙の臓器と呼ばれ、自覚症状がないまま進みやすいので、がんに罹患した場合の生存率は他のがんと比較すると低いです。また、一度、肝硬変まで進行すると元には戻れないため、手前の段階で対策を取っておくことが重要です。

▼がん種別5年生存率



➤アルコール依存症チェック

次のチェックをしてみましょう。3項目以上当てはまる場合は、依存症の可能性が高いので専門医にご相談ください。

- ✓ 飲みたいという強い欲求がわきおこる。
- ✓ 飲酒の開始や終了、また飲酒量に関して、行動をコントロールするのが難しい。
- ✓ 飲酒を中止したり減量したときに離脱症状が出る、こうした症状をやわらげたり避けたりするため飲酒する。
- ✓ かつてと同じ量では酔わなくなる、酔うためにより多く飲む。
- ✓ 飲んでいる時間や酔いをさますための時間が増え、それ以外の楽しみや興味を無視するようになる。
- ✓ 肝臓障害、抑うつ気分状態、認知機能障害など、有害な結果が起きているにもかかわらず、依然として飲酒する。

➤アルコール付き合うためのポイント

- ・休肝日の確保：週2日以上つくりましょう。
- ・ストレス：溜めない。飲酒以外で発散する。
- ・自宅に酒類を買い置きしない。
- ・3つのコントロールを意識：飲む量、飲む時間（長時間/夜中/朝昼～×）、飲む状況（仕事があるのに深酒など）
- ・適度な飲酒量の把握：純アルコール量は、＜男性＞20g以下、＜高齢者・女性＞10g以下。

➡職場での節酒・禁酒支援に興味のある方は、ぜひ産業医・保健師へご相談下さい！

