

## あま市民病院だより

### ★不定期連載 消化器コラム★

#### 第3回 お酒と食事と肝臓

健康診断で『肝機能異常を指摘された』、『 $\gamma$ GTPが高くて…』などとぼやいている職場の同僚をみたことがあるでしょうか。アルコール性肝炎やアルコール性肝硬変などの病気は、アルコールの過剰摂取が原因で起こることはよく知られています。でも、お酒を飲むときにビール500mlだからアルコール換算で何g摂取したとか、かれこれ休むことなく飲酒を続けて何年、などと考えることはないと思います。ちなみに1日純エタノール換算で60g/日(ひとによって40g)摂取しているとアルコール性肝炎になるといわれています。500mlのビールで3本くらいになります。ストロング系酎ハイは500mlで2本程度です。肝機能障害は自覚症状に乏しく、健康診断やたまたま病院に受診したときの採血で肝機能検査の異常を指摘されることが多いと思います。『肝臓は沈黙の臓器』ともいわれており、あまり腹痛などの症状を訴えることなく病気が進行してゆきます。腹部超音波検査などで脂肪肝を指摘され、何年も続けて肝機能検査異常を放置していると慢性肝炎の状態から肝硬変の状態と変化してゆきます。肝硬変になると肝臓は固く石のようなごつごつした状態になり通常の働きができなくなります。肝臓でつくられる血清アルブミンや必須アミノ酸や凝固因子なども減少し肝不全の状態になります。このような状態になるともとの正常な肝臓の状態に戻るのはとても困難になります。そうなる前に病院の先生は『お酒を減らしましょう』とか、『禁酒ですね。無理なら休肝日をつくりましょう』と説得します。



今回は、お酒と食事と肝臓のお話しでした。『腹八分目に医者いらず』ということでしょうか。生活習慣病とおなじく自己管理が重要な病気ともいえます。

健康診断などで肝機能検査異常を指摘されたときは、採血でB型肝炎、C型肝炎、自己免疫性肝炎などの抗体検査と腹部超音波検査などの画像検査が必要となります。採血だけでなく腹部超音波検査やCTなどの画像検査もあわせて評価することをお勧めします。

あま市民病院 消化器・内視鏡センター長 いわた まさみ 岩田 正己

◇◆◆あま市民病院Facebookのご紹介◆◆◇

あま市民病院の活動やお知らせなどをFacebookでも発信しています。



<https://www.facebook.com/amahosp/>

公益社団法人  
MED 地域医療振興協会

〒490-1111 あま市甚目寺畦田1番地  
問合時間：午前8時30分～午後5時  
(土・日曜、祝日を除く)

☎ 444-0050 FAX 444-0064

<https://www.amahosp.jp/>

