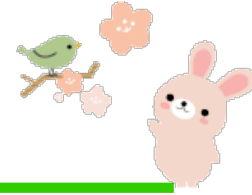




みどり



144号『アルコール性肝障害』

2020年3月1日発行／編集責任者 田中 眞／毎月1日発行／群馬県藤岡市篠塚105-1
<http://www.shinozuka-hp.or.jp/center/>

3月は年度末ということもあり、宴席が設けられる機会も多いと思います。今月はアルコールと肝臓の病気についてお話しします。

アルコールと肝障害

アルコールの飲み過ぎが体によくはないことは皆さんご存じかと思いますが、全身の中でも肝臓は、アルコールによってダメージを受けやすい臓器です。

肝臓の役割の一つに体内の不要物の処理があり、アルコールも解毒、分解しようするのですが、大量のアルコールは肝細胞を傷つけ、肝臓の線維化を進めてしまいます。

長期（5年以上）の過剰な飲酒が肝障害の主な原因と考えられる病態を「アルコール性肝障害」と呼びます。

アルコール性肝障害の種類と合併症

①脂肪肝

アルコールを飲み過ぎると、まずこの変化が始まります。肝細胞に脂肪滴が貯留した状態です。自覚症状はなく、超音波検査やCT検査で発見されます。

②アルコール性肝炎

脂肪肝よりもさらに長期にわたって飲酒すると、この状態になります。発熱や腹痛、黄疸が出現

し、生命に関わる状態になることもあります。

アルコール性脂肪肝とは異なり、節酒だけでは状態は改善せず、腎不全や肝性脳症などの合併症を発症して死亡することもあります。

③肝硬変

アルコール性肝障害の最終段階で、肝臓の組織の線維化が進行し、表面がデコボコして硬くなっている状態です（図）。肝細胞の多くが傷害されているため、肝機能も低下します。黄疸や腹水、肝性脳症（意識障害）など重篤な症状を呈することがあります。



図：正常な肝臓→肝硬変の変化

アルコール性肝障害の合併症

アルコール性肝障害の合併症には、ウェルニッケ脳症（意識障害、眼球運動障害、運動失調などの症状が出現する）や、アルコール離脱症候群（飲酒中止後の手の震え、発汗）などがあ

ります。

アルコール性肝障害の診断

診断に必要なのは下記の3項目です。

- 1) 純エタノールに換算して 1日平均 60g 以上 のアルコールを摂取 (下線部は「多量飲酒者」の定義)
- 2) 禁酒によって血液中の AST (GOT), ALT (GPT), γ -GTP などの肝, 胆道系酵素の値が改善すること
- 3) 肝機能障害起こす可能性のある肝炎マーカーや, 自己免疫性肝臓病の自己抗体が陰性

アルコールの量

では, 60g のアルコールとはどのくらいの量なのでしょう。

アルコール性肝障害を考える際には, 摂取したアルコール飲料を純粋なアルコール量(g)に換算して考えます。

下の計算式とアルコール換算表を使って, 普段のご自分の摂取アルコール量を計算してみてください。

計算式

$$\text{お酒の量(ml)} \times \text{度数(\%)} / 100 \times 0.8 \text{ (比重)} \\ = \text{純粋アルコール量(g)}$$

例: 500ml の 5% のビール 1 本の場合

$$500 \times 5 / 100 \times 0.8 = 20\text{g}$$

○表 1: 各種酒類の換算表

種類	量 (ml)	アルコール度数 (%)	アルコール換算後の量 (g)
ビール	500ml	5	20g
日本酒 1 合	180ml	15	22g
ワイン 1 杯	120ml	12	12g

上の計算式を使用すると, 日本酒 3 合か 500ml の缶ビール 3 本で, 一日のアルコールが 60g を

超えることとなります。日本では「節度ある適度な飲酒」として, 「一日平均純アルコール約 20 グラム程度まで」が勧められています。500ml の缶ビール 1 本, ビールの中瓶 1 本程度の量です。

ただし, 女性や, アルコールを分解するアルデヒド脱水素酵素 2 の活性が欠損している方では, これよりも少ない量でもアルコール性肝障害をおこすことがあります。

アルコール性肝障害の治療

服薬アドヒアランスの低下に及ぼす要因を表に示します。

1. 禁酒 治療の基本です
2. 栄養状態の改善
アルコール性肝障害の患者さんは, 各種栄養素が不足している場合が多いので, 高蛋白・高エネルギー食とし, 各種ビタミン, 亜鉛やマグネシウムなどの微量元素の補充を行います。
3. 肝庇護薬
ウルソデオキシコール酸などの内服
4. 肝移植 (末期肝硬変の場合. ただし 6~18 ヶ月の禁酒が必要)

アルコール依存症となっている場合には, 抗酒薬 (アルコールの分解を抑制して吐き気などの不快な症状をおこす薬剤) や, 飲酒欲求をおさえる薬剤を使用することもあります。

* * * *

肝臓は「沈黙の臓器」といわれ, 自分でわかるよう症状がでてしまった場合は病気がだいぶ進んでしまっていることが多いのです。他の生活習慣病と同様, 日常生活での注意が大切なのだと考えます。

(文責: 池田 祥恵)