



アルコール性肝疾患 お酒の飲み方、考えてみませんか！

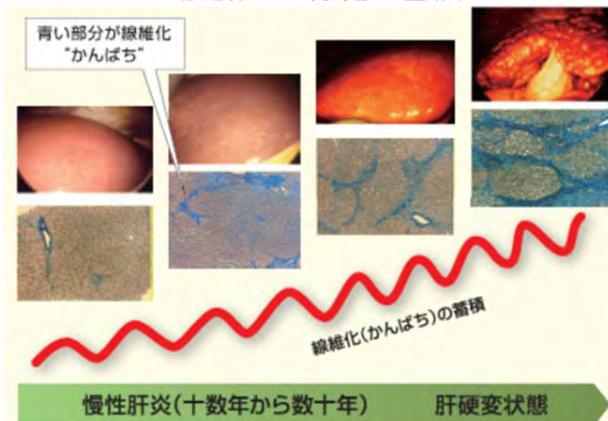


産業医 田名 毅
首里城下町クリニック

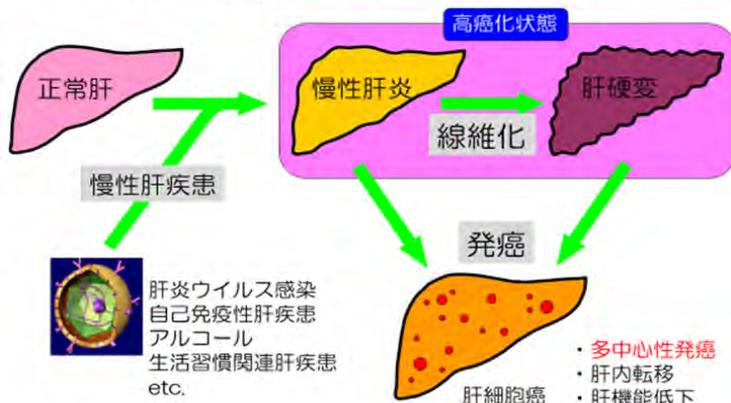
産業医だよりでは、毎月私のクリニックで行っている 地域むけ医療講演会 YouTube 配信の内容を要約してお伝えしています。今月は「アルコール性肝疾患」というタイトルで、浦添総合病院 前城 達次 先生に講演いただきました。大変わかりやすく沖縄で取り組むべきアルコール対策についてお話いただきました。以下に要約し紹介致します。

肝臓病はどのような検査で発見されるのでしょうか？それは皆さんが病院や健診で採血される肝機能検査に含まれている GOT、GPT で分かります。肝炎やアルコールなどの影響で肝臓に炎症が起きると肝細胞が壊れて細胞の中にある GOT、GPT が血液の中に流れ出てくるため検査値異常が起こります。そしてこの肝臓の炎症が長期化すると肝臓の中に繊維(方言でいうと「かんばち」)が増えて、徐々に肝硬変に進んでいくのです。これらの慢性肝炎、肝硬変の状態は肝臓がんを起しやすく注意が必要と言えます。

肝臓への繊維の蓄積

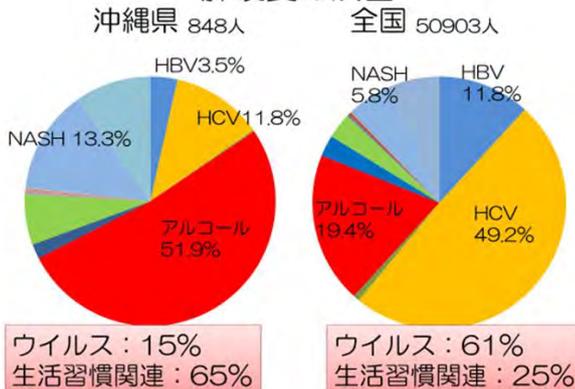


肝癌は慢性の肝臓病の人に起こる



沖縄県民はどのような肝臓病による肝硬変が多いのでしょうか？全国は B 型肝炎、C 型肝炎が多いのに対し、沖縄は半数以上がアルコール性であることが分かっています。そして、沖縄県は肝臓病による死亡率が全国一高いことが分かっています。特に働き盛り世代で多いのが分かります。

肝硬変の成因



沖縄県の肝疾患死亡率の全国順位

年齢	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	80-85	85+
順位	4	1	2	1	1	1	1	4	3	5	6	35

肝疾患年齢調整死亡率 **全国1位**

年齢	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	80-85	85+
順位	-	2	4	15	1	4	10	2	2	7	24	29

肝疾患年齢調整死亡率 **全国1位**

沖繩県における肝硬変の成因別実態 前城達次 他 肝硬変の成因別実態2018.医学図書出版.2018. 150-153

厚生労働省 平成27年人口動態統計特殊報告より

ここでお酒を分解する仕組みを紹介します。

アルコールが分解されるとアセトアルデヒドという物質ができます。これが二日酔いの原因です。更にアセトアルデヒドを分解すると酢酸と水になりますが、沖縄県民の遺伝子解析の結果、このアセトアルデヒドを分解する酵素が多いことが分かっています。

酵素が少ない人に比べ多量飲酒になりがちで、アルコールを飲む機会と相まって、若くして肝硬変になってしまう人が多くいる現状です。先生のご経験でも20～40歳代でアルコール性肝硬変で亡くなった人を多く診療してきたとのこと。

精神科の先生方がアルコールに対する依存度を調査した結果

でも、沖縄県民は全国と比較して、若い人に、依存症になる危険性が高い飲酒習慣の割合が多いことが分かっています。また、飲みはじめの年齢が若ければ若いほど依存症になる危険度が高まるといいます。

アルコールと肝臓病、依存症の話をしてきましたが、その他にも生活習慣病やのど、食道、大腸のがんになる危険度が高まるようです。琉大の耳鼻科でも、のどや食道のがんになる方々の中には、アルコール性肝硬変を合併している人が多いこともわかっています。

では、どのような飲み方がよいのでしょうか？適量飲酒とは1日純アルコール量20～30g未満(ビールならジョッキ1杯、30度なら0.5合)とされています。飲み会の時だけ飲みますという方も、その時の量が多いと1日の適量飲酒を超えてしまうこととなりますので注意しましょう。また休肝日があるのとないのとでは死亡リスクは変わるようです。

1日純アルコール量20gとはどのくらい？

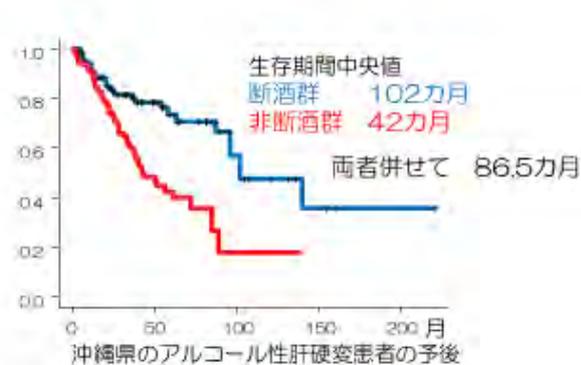


アルコール性脂肪肝、肝硬変の状態でも飲み続けると、赤の線のように死亡リスクは高くなりますが、断酒すると死亡を回避できる方々もいるようです。アルコールで肝臓を壊さないようくれぐれも注意しましょう。

脂肪肝、肝硬変の状態でも飲み続けると？

最後にコロナ禍の影響について紹介します。

ビール会社の調査でもコロナ禍でアルコールを飲む量が増えたという人が多く実際の総務省の家計調査でもアルコールへの支出が増えたようです。そして2020年2021年とアルコール性肝疾患による死亡者は増えたというデータもあるようです。

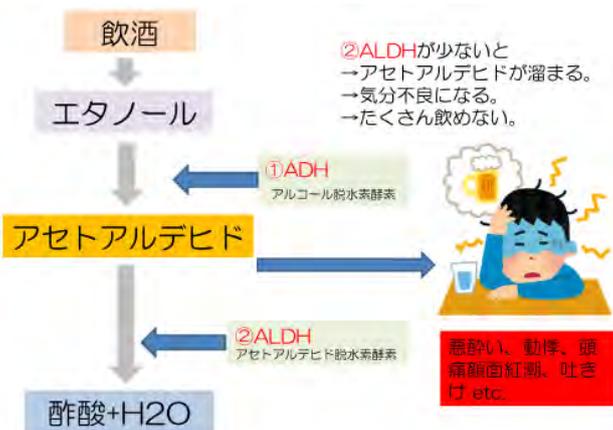


先生からのメッセージ

適度な飲酒は決して悪くない！
自分をコントロールして健康的に美味しく
お酒を楽しんでください！

- ✓アルコール性肝硬変になると3年で半数の人が亡くなる。
- ✓肝硬変の手前の脂肪肝の状態であっても5年で4人に1人は亡くなる。
- ✓肝硬変の状態でも飲酒を継続すると予後は悪い。
- ✓粘り強く断酒して、普通に生活されているかたも確実にいます。

Deleuran T et al. Epidemiology of alcoholic liver disease in Denmark 2006-2011: a population-based study. 田原、悠理氏、京大大学院および順天堂院における肝硬変患者の予後についての検討





第 232 回首里城下町クリニック地域むけ医療講演会



テーマ：『神経リハビリテーション

～神経はもう、治ってる！？～』

YouTube 配信



日時：令和5年10月11日（水）午後7時～配信

講師：琉球大学病院 リハビリテーション科 助教 名嘉 太郎 先生

その他クリニックに関しては HP をご覧ください <http://www.shuri-jc.jp>

首里城下町クリニック『働く人健康支援室』は、



産業医・内科医
高血圧が専門です
田名 毅

あなたの **相談窓口** です！

相談窓口

産業医は、あなたの職場とそこで働く人々の心とからだの健康を支援します。

- ★訪問日を設けている事業所の職員は、お気軽に訪問日をご活用下さい。
- ★クリニック内の『働く人健康支援室』では健康相談を行っています。
事前にお電話の上、いらしてください。
- ★クリニック内で産業医との面談は診療の合間となりますが可能です。
事前にお電話くださり働く人健康支援室で“産業医との面談”とお声掛けください。診察や検査の必要がない限りは無料です。
- ★その他、電話やメール相談も随時行っています。



保健師・産業カウンセラー
キャリアカウンセラー CDA
認定産業看護師
公認心理士 田名彩子



保健師・産業カウンセラー
キャリアカウンセラー CDA
與儀雅代



連絡先

首里城下町クリニック 働く人健康支援室
098-885-5000

携帯 080-4312-9200(田名彩子)
メール sien@sjc.dr-clinic.jp(働く人健康支援室)

プライバシーは守ります。
お気軽にご利用下さい！