

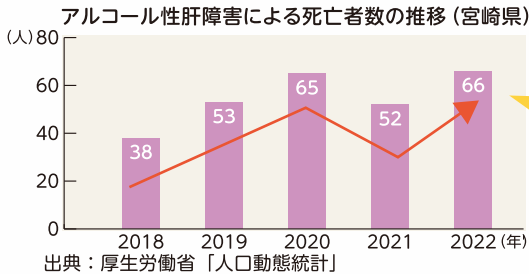


スナック王国宮崎県!



～アルコール性肝障害にご用心!～

コロナ禍で自粛していた飲み会も解禁になり、外でお酒を楽しむ機会が増えてきたのではないのでしょうか。自粛中は家飲みということで、つい飲み過ぎてしまうクセがそのままになっていませんか? 実際、アルコール性肝障害で亡くなる人は年々増加傾向で、コロナ禍以降は顕著に増えています。宮崎県民は、お酒好きで老若男女問わずお酒を楽しむ場所が多くあります。体に優しい飲み方で楽しいお酒にしてみませんか。



アルコール性肝障害による死亡が2倍近く増加しています!

スナックの店舗数 (10万人あたり)

全国 **1** 位
宮崎県 **176** 軒

(秘密のケンミンSHOWより)
出展: タウンページデータベース (2010年10月)

原因は飲み過ぎること! アルコール性肝障害が進むと命に関わることも…

アルコール性脂肪肝から肝がんへ進行します。

アルコール性脂肪肝

肝臓内に脂肪が蓄積した状態。断酒により健康な状態に戻すことができる。

アルコール性脂肪肝炎

脂肪肝が進行して肝臓に炎症が生じる。コラーゲンなどが蓄積し、肝臓の繊維化が進行する。

アルコール性肝硬変

脂肪肝炎が進行し肝細胞の破壊が繰り返されることで、肝臓が硬くなった状態。一度肝硬変になると、健康な状態に戻すことは困難になる。

アルコール性肝がん

肝硬変から、肝がんが起こる確率が高くなる。

多量飲酒を続けていると必ず

アルコール性肝炎

肝臓の細胞が破壊され、壊死が起こるなど肝臓に激しい炎症が起こる。命に関わることも!

肝臓の異常に気付く為…

肝臓は「沈黙の臓器」と呼ばれ、異常があっても自覚症状はありません。そのため、毎年の健康診断で定期的に確認するしかありません。

肝臓は血液検査で調べることができます!

血液検査では、 γ -GTP、ALT、ASTという3つの酵素に注目しましょう。

(日本人間ドック学会判定区分)

γ -GTP: 50U/L以下

肝細胞の膜状に存在する酵素で、アルコールを大量摂取すると血液中に増える。

ALT (GPT): 30U/L以下

肝細胞に多く含まれる酵素で、肝細胞が壊れると血液中に増える。

AST (GOT): 30U/L以下

体のさまざまな場所にある酵素で、肝細胞が壊れると血液中に増える。

γ -GTPは、アルコールを大量に摂取すると上昇します。また、ALTとASTは、肝細胞が壊れた場合などに上昇します。

γ -GTPだけが低い場合は、アルコール摂取量が多いものの、肝炎はまだ起こっていない状態と考えられます。一方で、ALTやASTも上昇している場合は、既に脂肪肝炎を発症している可能性があります。特にALTは、他の肝疾患を発見するうえでも重要な値ですので、**ALTが30を超える場合はかかりつけ医に相談しましょう。**また、病気が進行すると、ALTやASTの値が逆に低下してみえることもあります。そのため、過去の値と比較して、現在の肝臓の状態をしっかりと確認することが大事です!

お酒を美味しく、楽しく飲むために

お酒は適量の範囲内でゆっくりと!

1日の適量(アルコール20gの目安)

*女性はこの1/2~2/3程度です。



ノンアルコールを試してみよう!

今や味もどんどん美味しくなり、バリエーション豊かになっているノンアルコールドリンク。お酒の雰囲気を楽しむこともできるため、試してみるのもオススメです!



[NAFLDに注目! (非アルコール性脂肪性肝疾患; ナッフルディー)]

過剰な飲酒がなくても起こる脂肪性の肝疾患をNAFLDと言います。多くの場合は食べ過ぎ飲み過ぎによる肥満が原因ですが、一部はアルコール性肝障害と同様に進行性の経過をたどることがあります。これをNASH(非アルコール性脂肪肝炎; ナッシュ)と言います。脂肪肝を軽く考えずに、原因となる過食や運動不足、肥満などを解消するよう努めましょう!

