

☆本日のクイズ Q&A

飲酒量の適量はアルコール換算でどのくらいでしょうか。

1、20 g 2、30 g 3、40 g

答え：1、20 g

適量のお酒は健康によいといわれますが、飲みすぎはNGです。飲酒量が多いと肝機能障害等のリスクが上がります。「健康日本 21」ではアルコール換算で 20 g が 1 日あたりの飲酒量とされています。

適量とされる飲酒量(純アルコール 20 g に相当する酒量)

ビール(5%)
500ml

ワイン
200ml

焼酎 25 度
100ml

ウイスキー(40%)
60ml (ダブル)



※お酒の量(ml)×アルコール度数(%)×0.8 アルコールの比重=純アルコール量(g)

ではどのようにして肝機能障害を起こすの??

○肝臓中には、アルコールに反応して中性脂肪を作るメカニズムがあります。

飲酒により、脂肪酸という中性脂肪のもとになる物質を作る酵素の働きが強まり、作られた脂肪酸がやがて中性脂肪となり、肝臓に蓄積し、脂肪肝と呼ばれる状態になります。そのまま放置したり生活習慣を改めず放っておくと、アルコール性脂肪肝炎や肝硬変へとなることがあります。また肝がんの原因にもなります。

また 1 日 30 分以上のウォーキング等、週 3-4 回の有酸素運動の実施により、脂肪肝は改善することが分かっております。

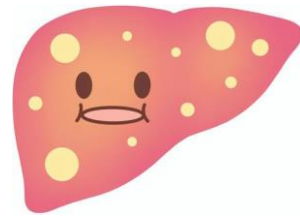
アルコールが肝機能障害を引き起こすメカニズム

アルコール

→

中性脂肪

→→→肝臓へ蓄積



ではどのくらいがアルコール性肝障害や肝硬変を引き起こすの？

- 人によってアルコール代謝能に違いがあるため一概には言えませんが、アルコール換算量で 60 g 以上(ビール中瓶 3 本、日本酒 3 合弱、ウイスキーダブル 3 杯、焼酎 25 度 300ml etc)を数年続けるとアルコール性脂肪肝(A S H)の発症が懸念されており、1 日平均 5 合の飲酒を 10 年続けることにより、肝硬変の発症が懸念されております。そのため休肝日をつくる、または早めに飲酒量を改めることが大切です。