

How alcohol affects your health and body (Japanese)

アルコールによる健康障害

1. 急性アルコール中毒

急性アルコール中毒とは、短時間に多量のアルコールを摂取することで引き起こされる、意



識レベルの低下や嘔吐、呼吸困難の状態にあることを言います。また、血液中のアルコール濃度の高さにより脳内麻痺や昏睡状態などの危険な状態に陥ることもあります。急性アルコール中毒は、飲酒による意識レベルの低下、嘔吐、呼吸困難など、危険な状態に陥ります。若年者・女性・高齢者などのリスクが高く、大学生や新社会人は「一気飲み」として飲酒させられ、死亡に至るケースが毎年発生しています。急性アルコール中毒の疑いがある場合、早急に適切な処置や対応を取りましょう。

2. アルコールと肝臓病

アルコールの過剰摂取により、幾つかの肝臓病が起こります。始めに起こるのは、「脂肪肝」

と呼ばれる症状で、過剰飲酒により誰にでも起こりうる状態です。さらに飲み続けていると、「アルコール性肝炎」となり、死に至ることもあります。そこからさらに飲み続けると、「肝硬変」という最終段階に入ります。この段階での治療は困難になります。そういった意味で、飲酒に関する知識を持つことや、アルコール性肝臓病の早期発見はとても大切です。

いろいろな肝臓病

□ 脂肪肝

アルコール性肝臓病には様々な種類の病気があります。アルコールの過剰摂取で早期に現れるのが、「脂肪肝」（自覚症状はほとんどなく、腹部超音波検査で見つかる場合が多数）です。最近では食べすぎによる肥満や糖尿病による脂肪肝も増えているので、飲酒をする方はその区別が必要です。飲酒が原因の脂肪肝は、飲酒をやめれば**短期間で改善する**のが特徴です。

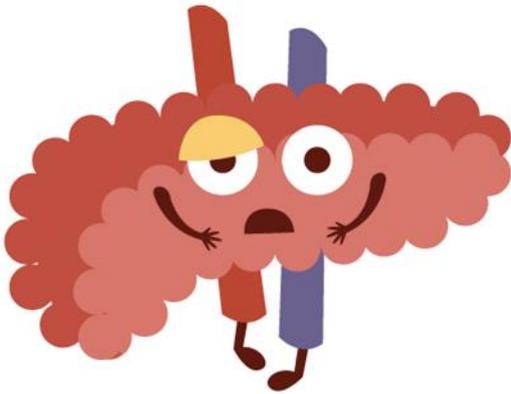
How alcohol affects your health and body (Japanese)



L I V E R

しては腹水・黄疸・吐血などが見られます。肝硬変と言うと不治の病と考えられていますが、「アルコール性肝硬変」の特徴のひとつに、断酒を継続すると肝硬変が改善するという点が挙げられていますので、アルコール性肝硬変と診断されても、あきらめないでください。

3. アルコールとすい臓病



P A N C R E A S

4. アルコールと循環器疾患

□ 飲酒量と循環器疾患との関係

□ アルコール性肝炎

脂肪肝の状態からさらに大量の飲酒をした場合に起こるのが、「アルコール性肝炎」（腹痛・発熱・黄疸の症状）という重度な症状で、死に至る事があります。アルコール性肝炎と診断された人のほとんどは、その時点で断酒が不可能な「アルコール依存症」（一時的にはお酒をやめたり控えたりすることができますが、またもとの飲酒量に戻ってしまう）になっています。アルコール性肝炎で、運よく改善した人がまた飲酒を再開するとやがて肝硬変に進みます。

□ 肝硬変

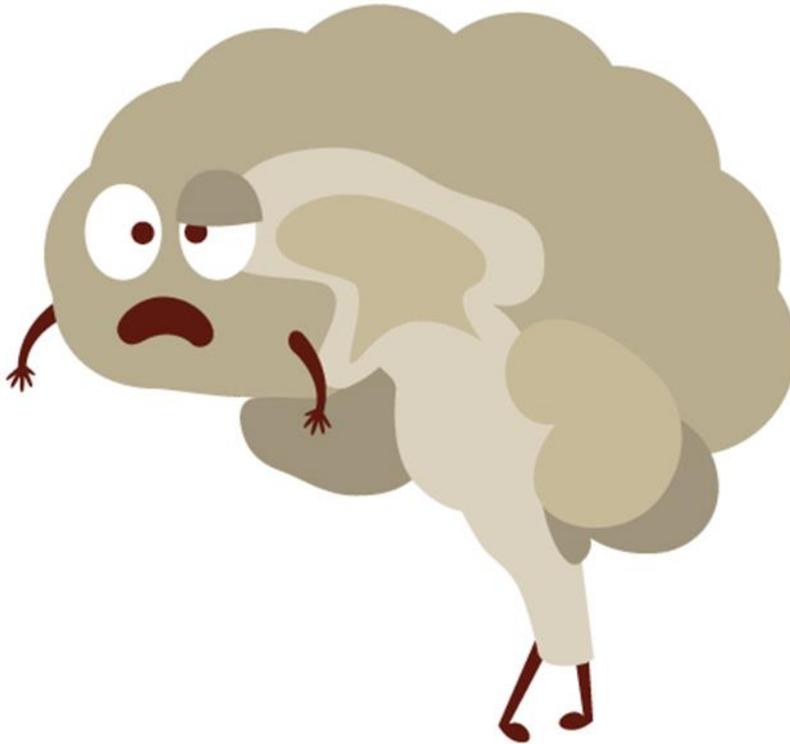
「肝硬変」と呼ばれる状態が、アルコール性肝臓病の最終段階です。肝硬変になる割合は、日本酒約7合を毎日、10年以上飲み続けた場合で約20%、また15年以上飲み続けた場合で約50%の割合で生じる言われています。重度な症状と

すい臓（膵臓）病には「急性すい炎」と「慢性すい炎」、および慢性すい炎から起こる「糖尿病」があります。飲み過ぎる人の全てがすい臓病になるわけではありませんが、すい臓病の原因としてアルコールの過剰摂取が多くみられます。特に慢性すい炎の状態では、お酒がやめられずアルコール依存症になっているケースも多く見られます。したがって日常的に飲酒する人で慢性すい炎の診断を受けた人は、断酒をするべくアルコール依存の治療を専門に行う病院で受診することをお勧めします。

How alcohol affects your health and body (Japanese)

適量の酒は、体に良いと言われます。「循環器疾患」に限っていえば、この法則が当てはまるようにみえます。以下、個々の循環器疾患と飲酒との関係を挙げてみます。

- 冠血管（かんけっかん）疾患— 男性が2杯、女性が1杯（飲酒量の単位項目を参照）程度の飲酒で、心臓病関連の死亡リスクが20%減少します。
- 心不全— 男女共2杯程度の飲酒なら保護的に働く。
- 高血圧— 少量の飲酒であれば、循環器疾患の関連死、心筋梗塞、脳梗塞発症に関連して飲酒が保護的に働く。



- 脳梗塞・脳出血— 2杯程度の飲酒は、保護的に働く。

- 脳出血— 少量の飲酒であってもリスクが高まる。

- 抹消血管閉塞— 2杯程度の飲酒は抹消血管閉塞のリスクを減らす。

- 不整脈— 飲酒は心房細動を誘発する。

以上から循環器疾患では出血性疾患と不整脈疾患を除けばアルコールは良い方向に働いて

いるように見えます。これらのしくみには、アルコールの抗凝固作用・抗酸化作用との関与であると指摘されています。

□ 過度の飲酒と循環器疾患

一方で、アルコールは心臓に良い事ばかりという訳ではありません。過度の飲酒は、循環器疾患との関連死を増大させ、乳がんや肝硬変、その他あらゆる疾患のリスク因子となります。また、いわゆる一度で大量のアルコールを飲み干す「一気飲み」のは、突然死のリスクを高めます。

5. アルコールとメタボリックシンドローム

メタボリックシンドロームに関わる高血圧・高脂血症（脂質異常症）・高血糖には、お酒の飲みすぎが関与している場合が多く見られます。そのためメタボリックシンドロームの予防および治療には、「節度ある適度な飲酒」の目安とは、成人男子で1日平均2

How alcohol affects your health and body (Japanese)

杯（純アルコールで 20g/日本酒換算約 1 合）程度、週 2 日間の休肝日を取り入れて飲酒することです。

□ はじめに

メタボリックシンドロームとは、**内臓肥満**（内臓に脂肪がたまった状態、基準は腹囲が男性 85cm、女性は 90cm 以上）の他、**高血圧**（130/85mmHg 以上）・**高脂血症**（脂質異常症とも呼ばれ、HDL コレステロールが 40mg/dl 以下あるいは中性脂肪(TG)が 150mg/dl 以上）・**高血糖**（空腹時血糖が 110mg/dl 以上）**3 項目のうち 2 つ以上当てはまる場合**を言います。メタボリックシンドロームが問題とされる理由は、メタボリックシンドロームと呼ばれる状態では、動脈硬化、心臓・血管病（脳梗塞や心筋梗塞）等の重大な疾病になる危険性が高まるからです。

6. アルコールとうつ、自殺



アルコール依存症とうつ病が合併する頻度は高く、アルコール依存症からうつ症状が見られる場合や、うつ病が先で後からアルコール依存症がみられる場合など、いくつかのパターンに分かれます。また、自殺をした人のおよそ 1/3 が自殺直前に飲酒し

ていることから、アルコールと自殺の関連性も認識されています。

7. アルコールと認知症

アルコール依存症者と大量飲酒者には、高い割合で脳の萎縮がみられます。疫学調査では、これらアルコール依存症、大量飲酒経験者の多くが認知症となったため、大量の飲酒が認知症の危険性を高めるという報告をしています。一方で少量ないし中量の飲酒は認知症の原因にならないだけでなく、認知症の予防につながる可能性があると言われています。

8. アルコールと癌（がん）

How alcohol affects your health and body (Japanese)

WHO（世界保健機関）の評価（2007年）では、飲酒は口腔・咽頭・喉頭・食道・肝臓・大腸と女性の乳房の癌の原因となるとされています。またアルコールそのものに発癌（がん）性があり、少量の飲酒で赤くなる体質の2型アルデヒド脱水素酵素の働きが弱い人は、アルコール代謝産物のアセトアルデヒドが食道癌の原因となるとも結論づけています。

9. アルコールの消化管への影響

アルコールはほぼ全ての消化管に影響するため、適切なアルコール摂取が行われないと、胃食道逆流症・マロリーワイス症候群・急性胃粘膜病変(AGML)・門脈圧亢進性胃炎・下痢・吸収障害・痔核など、様々な疾患や症状の原因となります。

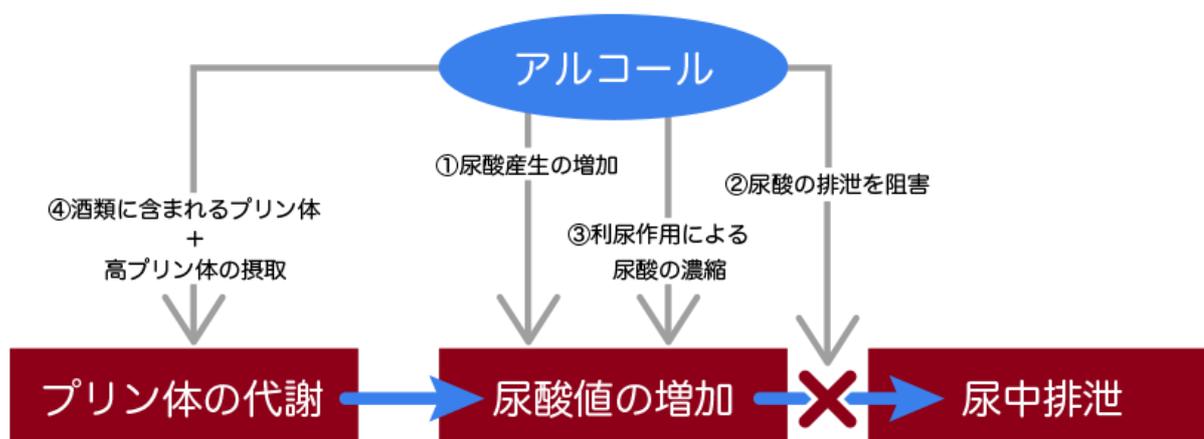
口（舌・咽頭）から食道・胃・小腸・大腸・肛門まで、食べ物が消化・吸収・排泄される通り道が消化管です。アルコールも消化管を流れて吸収・代謝されるので、様々な影響があります。

「食前酒」という慣習は、消化管への正の影響です。アルコールは、消化酵素の分泌を増やしたり、胃の血流を良くすることで胃の動きを活発にして消化運動を亢進させ、食欲増進にもつながります。

しかしお酒の濃度と量が適量を超えると、消化管に障害を起こします。口から摂取されたアルコールは食道を通り、胃で20%、小腸から残りの80%が吸収され体内（90%以上が肝臓で代謝されます）に入ります。アルコールは、消化管に直接障害を起こすほか、粘膜の血流や消化液などにも影響を与え、

間接的な障害も起こします。また消化管平滑筋内の蛋白質や神経にも障害を生じさせ、消化管の運動機能に影響を与えます。さらに発癌（がん）作用を有するとも考えられています。

10. アルコールと痛風



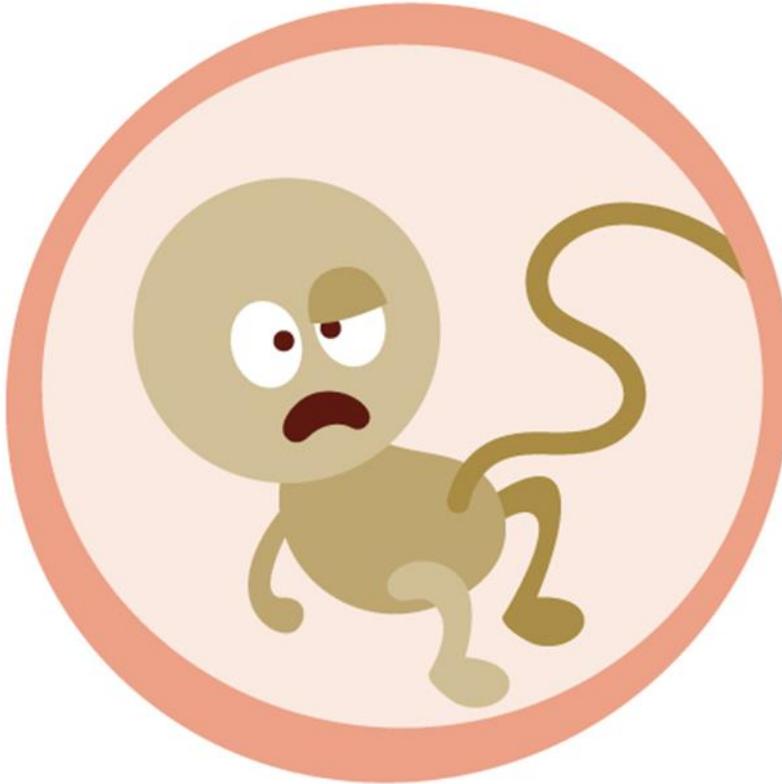
痛風は高尿酸血症の結果生じる関節炎です。アルコール摂取により体内での尿酸量が増

How alcohol affects your health and body (Japanese)

大し、時に痛風発作となって現れます。高尿酸血症はメタボリックシンドロームとも関連が深く、アルコールの飲み方を見直すべき機会となります。

11. 胎児性アルコール症候群

妊娠中の母親の飲酒は、胎児・乳児の低体重・顔面を中心とする奇形や脳障害などを引



き起こす可能性があります。それらは胎児性アルコール症候群(FAS: Fetal Alcohol Syndrome)と呼ばれています。胎児性アルコール症候群に治療法はなく、少量の飲酒であっても、また妊娠のどの時期においても生じる可能性があることから、妊娠中の女性は完全にお酒を止めるようにしましょう。

また、当初は出生時の低体重や奇形などに焦点が当てられることが多かったので

すが、現在では ADHD や成人後の依存症リスクなど、広範囲での影響がみられることが分かっており、胎児性アルコール・スペクトラム(FASD: Fetal Alcohol Spectrum Disorders)と呼ばれることもあります。

参考文献:

黒滝直弘, 中根允文.胎児性アルコール症候群. 小児内科, 35 : 224-226, 2003.

丸山勝也, 横山 顕. アルコールと代謝疾患—糖尿病、痛風. 白倉克之, 丸山勝也 (編) アルコール医療入門, pp.41-44, 振興医学出版, 東京, 2001.

中村雄二. アルコールと消化管疾患. 白倉克之, 丸山勝也 (編) アルコール医療入門, pp.26-29, 振興医学出版, 東京, 2001

丸山勝也 肝臓だけを心配しているあなたへ(2), 飲酒は臍臓にも負担をかけている食生活 94(12): 91-95, 2000.