



なでしこ通信

Instagram



KARATSU_SAISEIKAI

アルコール性肝障害から肝臓をまもる ほどよいお酒とのつき合い方

佐賀県は1999年から19年連続更新し続けた肝がん粗死亡率全国ワースト1位を、2018年によりやく脱却しました(図1)。しかし、その後も依然として全国上位に位置しています。さらに、厚生労働省のデータによると、2015年都道府県別肝疾患粗死亡率は、男性が全国24位であるのに対して、女性は全国1位となっています(次ページ図2)。肝疾患による死亡とは「肝不全」「肝硬変」による死亡を表していますので、やはり佐賀県は肝疾患が多いことになります。今回は、肝疾患の代表格である「アルコール性肝障害」についてお話しします。

今月の先生

内科医長

くまがい たかのり

熊谷 貴文

所属学会・資格

日本内科学会総合内科専門医・
認定内科医

日本肝臓学会肝臓専門医
日本消化器病学会消化器病専門医

図1 肝がん粗死亡率の年次推移

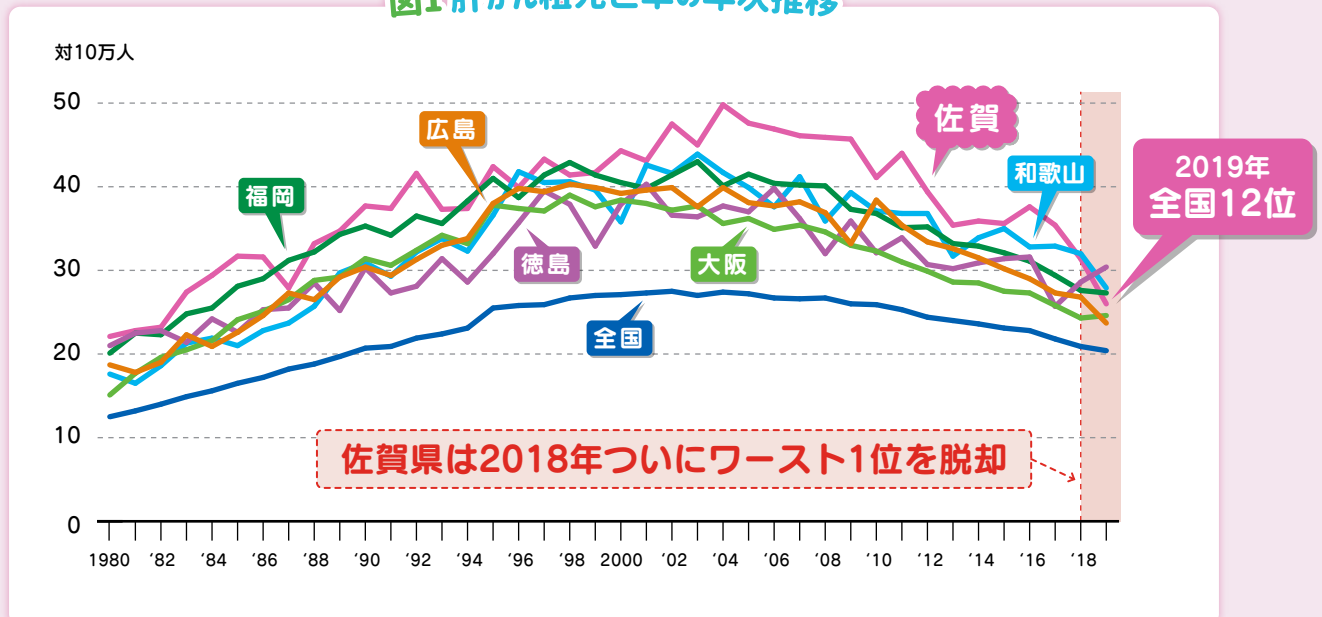
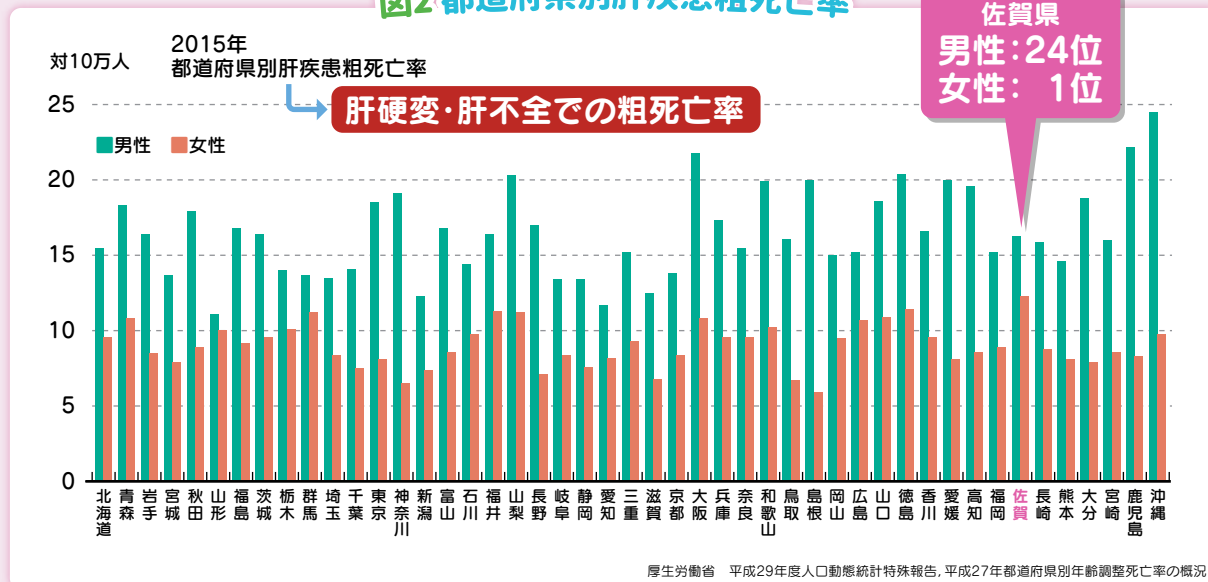


図2 都道府県別肝疾患粗死亡率



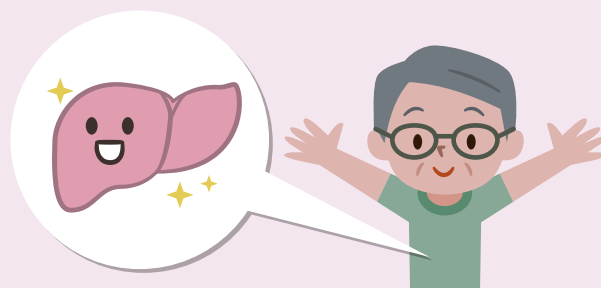
肝臓のはたらき

まず、肝臓のはたらきについてお話しします。

肝臓は、みぞおちから右のわき腹付近にある

腹部最大の臓器で、重さは1.2～1.5kg程度です。肝臓は体に必要なさまざまな物質を合成し、体に不必要な物質を分解・解毒します。肝臓の機能が低下すると、黄疸が出たりむくみや腹水がたまったりします。肝臓がさらに悪くなると意識障害(肝性脳症)を起こします。

肝臓に障害を与える原因は、ウイルスや細菌、肥満に伴う脂肪、腫瘍、遺伝性のものなどいろいろありますが、その一つに「アルコール」が挙げられます。



アセトアルデヒドを
分解する酵素の
はたらきが強いかわいかな
お酒に強い体質か弱い
体質かが決まります



アルコール性肝障害が起こるしくみ

アルコールは肝臓で代謝され、アセトアルデヒドから酢酸に分解されます。このはたらきは生まれつきの酵素の強さに影響されます。つまり、お酒に強いかわいかなは生まれつきの要素が大きいと言えます。

過度にアルコールを摂取するとアセトアルデヒドが肝臓にたまり、肝障害を引き起こします。また、アルコールを多量に代謝するために脂肪の代謝が低下し脂肪肝を引き起こします。

アルコール性肝障害とは？

アルコール性肝障害とは、アルコールの過剰摂取により引き起こされる肝障害のことで、1日当たりのアルコール量60g(缶ビール350mlで4～5本)以上、かつ5年以上の長期にわたる常習飲酒者に発症します。

さらに、アルコール性肝障害のなかでも、主に脂肪肝であるものをアルコール性脂肪肝といい、肝臓が硬くなり表面がデコボコになったもの(肝臓の線維化)をアルコール性肝硬変といいます。



毎日アルコール量
60g以上、5年以上
飲み続けると、
アルコール性
肝障害の危険

症状と自然経過

アルコール性肝障害は通常、軽症であれば自覚症状はありません。しかし、自覚症状がない間も飲酒を続ければ肝臓は少しずつ悪くなっていき、ついにはアルコール性肝硬変となってしまいます(図4)。

アルコール性肝硬変になっても飲酒を続けると、黄疸や腹水が出現して意識障害(肝性脳症)といった脳機能障害などの自覚症状も出現し死に至ります。

また、アルコール性肝障害が原因で肝細胞がんが発生することがあります。

アルコール性肝障害の検査

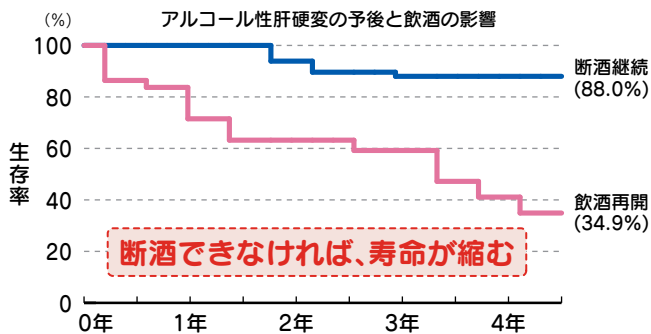
アルコール性肝障害は、血液検査や腹部エコー・CT等で検査します。血液検査ではASTやALT等が高くなります。肝硬変になると血小板が低下していきます。この時、ASTやALT等の値は正常値に近づくことがありますので注意が必要です。アルコール性肝障害では、腹部エコーやCTで肝臓の腫大が分かります。肝硬変まで悪化すると逆に肝臓は委縮します。この時に肝臓がんが発見されることもあります。

アルコール性肝障害の治療

アルコール性肝障害の治療は、究極的には禁酒・断酒しかありません。右図は1994年のデータですが、アルコール性肝障害の方が飲酒を続けた場合、4年で2/3が死亡することを表しています。

アルコール性肝障害の治療

アルコール性肝障害の治療は、禁酒のみ



Yokoyama A, Matsushita S, Ishii H, et al : The impact of diabetes mellitus on the prognosis of alcoholics. Alcohol Alcohol 29 : 181-186, 1994.

ほどよいアルコールとの付き合い方

これまでたくさんお酒を飲んでいた方が急に禁酒・断酒をすることは非常に難しいので、少しずつ減酒していく必要があります。では、どれくらいの飲酒量が適切なのでしょうか。

個人差が大きいものの、厚生労働省の健康日本21(第一次)によると、「節度ある適度な飲酒＝1日当たりのアルコール量が20gまで」と定められています。摂取アルコール量は飲んだお酒の量と度数に比例しますので、アルコール量20gはビールでは500ml、日本酒では1合弱となります(図6,7)。

図6 酒類別アルコール含有量

摂取したアルコール量(g)
 = 飲んだお酒の量(ml) × 飲んだお酒の度数(%) × 0.8
 (アルコールの比重=0.8g/ml)

お酒の種類	飲酒量	度数	アルコール摂取量
缶ビール	1本(350ml)	5%	14.0g
缶ビール大	1本(500ml)	5%	20.0g
日本酒	1合(180ml)	15%	21.6g
焼酎	1合(180ml)	25%	36.0g
ワイン	1本(720ml)	10%	57.6g
ウイスキー	1本(700ml)	40%	224.0g

図7 適度なアルコール摂取量

『節度ある適度な飲酒』
 = 1日当たりアルコール20gまで
 厚生労働省 健康日本21(第1次)より



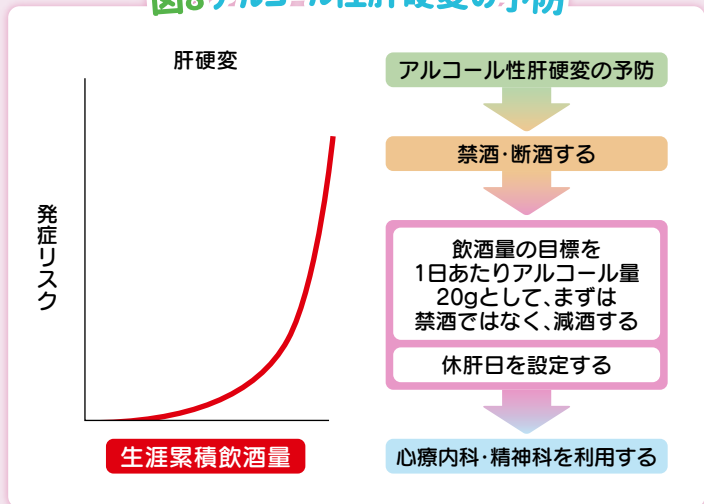
アルコール性肝硬変の予防

アルコール性肝障害、特にアルコール性肝硬変は、これまでお話ししてきたように飲酒量と深い関係があります。特に注意したいことは、アルコール性肝障害は、一日の飲酒量もさることながら、これまでの生涯累積飲酒量とも深い関係があります。さらに特徴的なことは、生涯累積飲酒量がある一定量を超えると、アルコール性肝障害の発生リスクが急増

することです(図8)。

アルコール性肝障害を発症しないためには、生涯累積飲酒量が一定量を超えないように休肝日を作るなど「1日のアルコール量20gまで」の節度ある適度な飲酒を行うことが重要です。それでも飲酒量が低下しない場合には、アルコールに関して心療内科や精神科等に相談してみるのもよい方法と考えます。

図8 アルコール性肝硬変の予防



当院での治療

当院は佐賀県肝疾患検診医療提供体制における7つの専門医療機関の1つです。アルコール性肝障害に限らず、肝臓に関してご心配な方はお気軽に当院肝臓内科を受診ください。

肝臓内科外来診療担当医表

受付時間／8：00～11：30 診療時間／8：30～12：30

	月	火	水	木	金	土
午前	熊谷 貴文	熊谷 貴文	—	熊谷 貴文	熊谷 貴文	熊谷 貴文 第2・4週

令和5年4月現在

医師の異動について

医師の異動がありましたのでお知らせいたします

令和5年4月1日付入職

外科部長	りきまる 力丸 竜也	たつや 竜也	内科医員	なるせ 成瀬 尚美	なおみ 尚美	放射線科医員	ふじき 藤木 和也	かずや 和也
外科医員	かきぞえ 柿添 圭成	けいせい 圭成	内科医員	あいかわ 愛川 可南子	かなこ 可南子	整形外科医員	たかしま 高島 怜史	さとし 怜史
外科医員	いなば 稲葉 大地	だいち 大地	内科医員	さいだ 才田 正義	まさよし 正義	脳神経外科医長	よしなが 吉永 貴哉	たかや 貴哉
内科医長	ひだか 樋高 秀憲	ひでのり 秀憲	腎臓内科医員	おかだ 岡田 美月	みづき 美月			
内科医長	なかの 中野 翔太	しょうた 翔太	循環器科医員	ながお 長尾 瑞樹	みずき 瑞樹			

令和5年3月31日付退職

外科医長	的野 る美	内科医長	白井 慎平	腎臓内科医長	井福 正和	整形外科医員	平田 健悟
外科医員	吉賀 亮輔	内科医員	沖井 詩織	腎臓内科医員	副島 麻子	放射線科医員	彌富 瑞貴
外科医員	上野 晃平	内科医員	野田 亮介	循環器科医員	八並 由樹	脳神経外科医員	宮川 健

くすりの豆知識③

薬に関する素朴な疑問や役に立つ情報を当院の薬剤師がお答えします。

くすりを飲み忘れたときは？

お薬を飲み忘れた時は、飲み忘れに気づいた段階で服用して大丈夫なお薬も多くあります。このようなお薬は食事の直後に飲んでも、数十分後に飲んでも薬の効果に違いは生じません。おおまかな目安として、下記のようにそれぞれのお薬の服用タイミングを守っていただければ問題なく飲めます。

1日1回のお薬

8時間以上

1日2回のお薬

5～6時間以上

1日3回のお薬

3～4時間以上

しかし、お薬には服用するタイミングが決められているものがあり、そのタイミングを守らないと効果が変わる、副作用が出やすくなるなどのデメリットがあります。もしも飲み忘れてしまった場合、お薬を飲むタイミングが近いときは1回飛ばしてその時に飲むお薬だけを服用してください。

また、同じお薬を2回分まとめて飲んでしまうと効き過ぎて副作用が出ることがあるため、絶対に2回分まとめて飲まないように注意が必要です。

飲み忘れた時の対処方法などはあらかじめ薬剤師にご相談ください。

薬局長 富永 正隆



今回ご紹介した薬の内容に関するご質問は、1階薬局までお尋ね下さい

外来一般診療休診のお知らせ

大型連休中、下記のとおり外来一般診療を休診いたします。



4/28(金)
通常診療

4/29(土)
休

4/30(日)
休

5/1(月)
通常診療

5/2(火)
通常診療

5/3(水)
休

5/4(木)
休

5/5(金)
休

5/6(土)
午前診療

急患はこの限りではありません

当院ではマイナンバーカードが保険証として利用できます

当院では、マイナンバーカードで健康保険証を確認する「マイナ受付」を行っています。マイナンバーカードが健康保険証として利用できますので、お持ちの方はご利用ください。ただし、マイナンバーカードを健康保険証として利用するには所定の手続きが必要です。手続きをされていない方は厚生労働省のホームページをご確認下さい。

※これまでどおり健康保険証で受付することもできます



厚生労働省ホームページ

マイナンバーカードの健康保険証利用について



医療費に関するご相談

当院では、社会福祉法第2条第3項に基づき、生計困難者のうち医療費の負担が困難な方に対して医療費の一部または全部を減免することができます。詳しくは本館2階の医療福祉相談室へお尋ねください。



生化学自動分析装置を更新しました

検査科では、新しい生化学自動分析装置を導入しました。血液は高速遠心することで細胞成分と液状成分に分離できます。今回更新した装置は主にこの液体成分を使用します。分析項目は、ALT・AST・ γ -GTPなどの肝機能、LDH・CPKなどの心機能、コレステロールなどの脂質、電解質、炎症反応など32種を測定しています。健康の保持や、疾病の発見・治療効果の判定などに欠かせない項目ばかりです。交通事故等での臓器や筋肉の損傷判定にも役立ちます。1時間に1,800項目を測定でき、正確な検査結果を迅速に報告することが可能です。(なお、この装置は自動車事故被害者救済のための令和4年度日本損害保険協会寄付事業の一部補助を受け整備しました)



機器名 生化学自動分析装置

メーカー 日本電子

型番 JCA-ZS050

設置日 令和4年12月14日

外来診療担当医表

急遽変更になる場合がありますので、当院のホームページ
もしくは各診療科に配置しています最新の担当医表でご確認ください。

内科

令和5年4月1日現在

診療時間	月	火	水	木	金	土(第1週)	土(第2週)	土(第3週)	土(第4週)	土(第5週)
午前	愛川 糖尿病	藤松里 糖尿病	愛川 糖尿病	井本 糖尿病	美奈川 糖尿病	矢沢 循環器	愛川 糖尿病	矢沢 循環器	成瀬 消化器	
	遠藤 一般・消化器	竹山 膠原病	矢沢 循環器	村上 膠原病	樋高 消化器	徳島 循環器	長尾 循環器	徳島 循環器		
	藤松大 一般・循環器	矢沢 循環器	徳島 循環器	長尾 循環器	藤松大 循環器	村上 膠原病	熊谷 肝臓		熊谷 肝臓	
		千布 一般・膠原病	白濱 膠原病	千布 一般・膠原病	多田 腎臓内科		千布 一般	中野 膠原病	千布 一般	
	冬野 腎臓内科		①②③平松 腎臓内科 ④上原 てんかん		熊谷 肝臓		樋高 消化器		樋高 消化器	
	熊谷 肝臓	熊谷 肝臓	千布 一般・膠原病	熊谷 肝臓	眞崎 神経内科	中野 新患	成瀬 新患	村上 新患	愛川 新患	中野 新患
	中野 新患	愛川 新患	村上 新患	成瀬 新患	①③中野 ②④村上 ⑤愛川					
午後	徳島 循環器	藤松大 循環器	田中栄 神経内科	井本 一般	矢沢 循環器					
	村上 膠原病	竹山 膠原病	白濱 膠原病	中野 膠原病						
	千布 一般		①③西村 不整脈	①柚木 心臓外科						
			④上原 てんかん	③諸隈 心臓外科						
	長尾 新患	岡田 新患	大谷 新患	田中瑞 新患	才田 新患					

※①～⑤は何週目の外来かを表しています(例 ①…第1週)

受付時間	午前の部	8:00～11:30
	午後の部	11:30～15:00
診療時間	消化器センター	8:30～10:30
	整形外科	8:00～11:00
休診日	午前の部	8:30～12:30
	午後の部	14:00～17:00
面会時間	土曜午後・日曜・祝日	12月29日～1月3日
	※急患の場合はこの限りではありません	
	14:00～20:00	

外科

診療時間	月	火	水	木	金	土(第1週)	土(第2週)	土(第3週)	土(第4週)	土(第5週)
午前	力丸 消化器	山懸	柿添 消化器	松山 消化器	久良木 血管					
	柿添 新患	筒井 乳腺	久良木 血管	筒井 乳腺	筒井 乳腺	宮崎	柿添	力丸	枝川	久良木
	枝川 呼吸器	松山 新患	宮崎 新患	枝川 新患	力丸 新患					
		園田								

整形外科

診療時間	月	火	水	木	金	土(第1～5週)				
午前	白木 新患	高島	高島 新患	白木 新患	白木	米倉／白木／高島				
	米倉	米倉 新患	米倉	米倉	高島 新患					

※土曜は交替制です

脳神経外科

診療時間	月	火	水	木	金	土(第1週)	土(第2週)	土(第3週)	土(第4週)	土(第5週)
午前	勝田		勝田	勝田	勝田	勝田/吉永	左村	勝田	左村/吉永*	吉永
	吉永		左村	吉永	左村					

※第5土曜がある月は、第4土曜の吉永は休診となります

耳鼻咽喉科

診療時間	月	火	水	木	金
午後	佐賀大学				

消化器センター

診療時間	月	火	水	木	金
午前	宮崎	樋高	成瀬	遠藤	山懸

発行

情報誌なでしこ通信 第208号 令和5年4月1日発行

発行者：済生会唐津病院 院長 園田孝志

〒847-0852 佐賀県唐津市元旗町 817

TEL 0955-73-3175(代) FAX 0955-73-5760

E-mail info@saiseikai-karatsu.com

URL https://saiseikai-karatsu.com



バックナンバーはホームページでご覧になれます