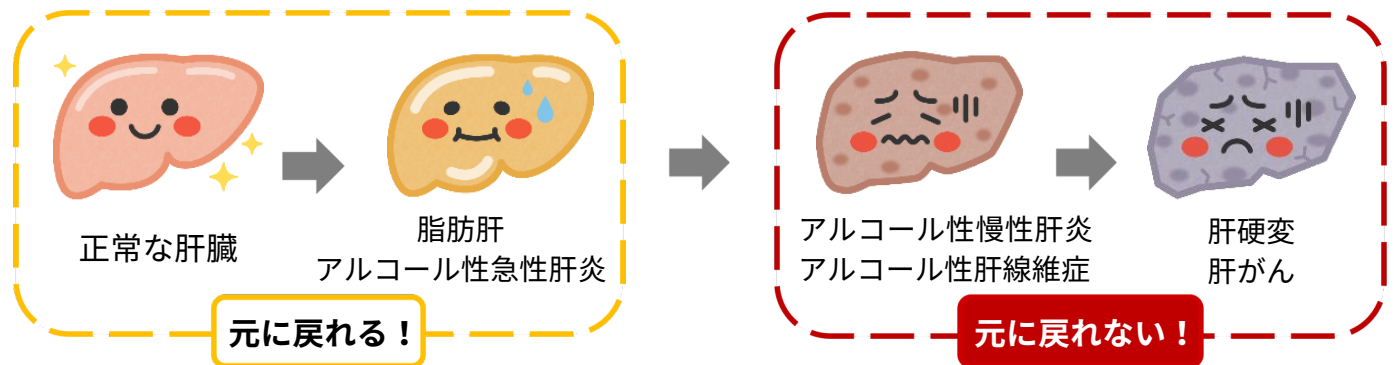


# 手遅れになる前に！ お酒と肝臓のはなし

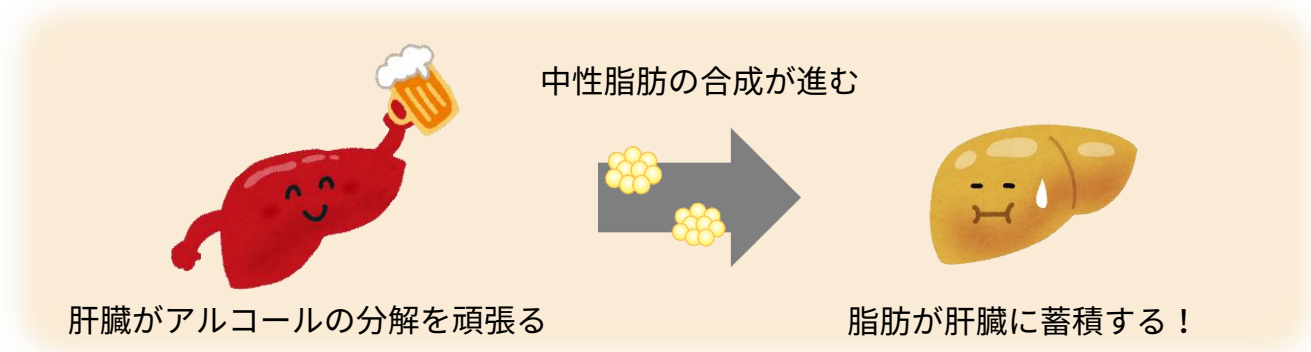
## ●アルコール飲料を飲み過ぎると、どうなるの？

適量を超えた飲酒習慣を継続すると、アルコール性脂肪肝を発症することが多くみられます。この段階であれば、お酒を控えることで改善することが期待できますが、そのまま飲酒し続けるとアルコール性肝炎や肝線維症を発症したのちに、肝硬変に移行することがあります。肝硬変になると肝不全や肝がんまで移行し、死に至ることもあります。手遅れになる前に、ご自身の飲酒習慣を改めましょう。

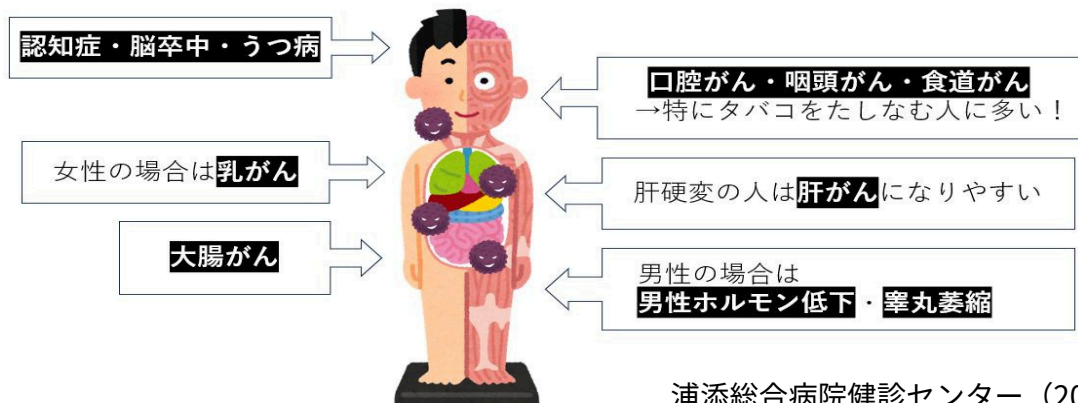


## ●なぜアルコールで脂肪肝になるの？








アルコールを飲むと、肝臓で中性脂肪を合成するメカニズムが働きます。さらにアルコールの分解の過程で出てくるアセトアルデヒド(二日酔いの原因物質)は、中性脂肪の分解や燃焼に関わるPPAR- $\alpha$ という物質の働きを抑えます。また、肝臓はアルコールを優先して分解するので、中性脂肪の分解が抑制されてしまうのです。その結果、肝臓で合成される中性脂肪が増加してしまいます。



## ●飲酒の影響は肝臓以外にも？



## ●適正量ってどのくらい？

日本酒	ウイスキー	ビール	缶チューハイ ハイボール	缶チューハイ ハイボール	泡盛 焼酎	ワイン
15%	40%	5%	7%	9%	25%	12%
						
1合 (180ml)	ダフル1杯 (60ml)	ロング缶1本 (500ml)	ショート缶1本 (350ml)	ショート缶0.8本 (280ml)	0.6合 (約100ml)	グラス1.5杯 (180ml)

週に2日は休肝日をつくることも重要です。

これ以上の量を飲んでいる場合は、減らすように意識しましょう。

お酒に弱い方・女性の方・65歳以上の方・病気を患っている方は、上記の**半分量**が目安となります。

女性の適正量が少ない理由は、男性に比べて肝臓が小さいこと、女性ホルモンがアルコールの分解を邪魔すること、体重あたりの血液量が少ないことなどがあります。

≧ ゆっくり減らすと満足感は維持できる！  
≦ 大切なのは今より少しでも減らすこと ≦



500mlを350mlへ



0.5合減らす



休肝日を週1回つくる  
(理想は週2回)



月1回は飲み会を断る

ほんの少し減らすだけでOK!

## ●飲酒歴を記録してみよう

飲酒履歴を視覚的に管理するために、カレンダーを活用する方法がおすすめです。

カレンダーに「お酒を飲んだ日」「飲まなかった日」「どのくらい飲んだか」など、ご自身の飲酒状況を記録して振り返ってみましょう。毎日の飲酒をどこでも簡単に記録できる便利なアプリもあります。沖縄県が開発したアプリ(うちな～節酒カレンダー)では、飲酒傾向のレポート、ステータス表示、飲酒状況の判定など様々な機能が実装されています。

また、飲酒の記録内容に応じてメッセージが表示され、お酒との付き合い方をサポートしてくれます。その他にも、アサヒビールなど様々な企業が節酒アプリを開発しているので、ぜひご自身に合ったものを試してみてください。

無料!

うちな～節酒カレンダー 検索

詳細はQRコードからもご覧になれます

