







20 お酒をどうしてもやめられません。

A 肝臓にとってはお酒を飲まないことがベストですが、まずは自分の飲酒量を知り、少しずつでも減らしていきましょう。

● 今の飲酒量は、何ドリンク？

飲酒量の単位として「ドリンク(=純アルコール量)」が用いられています。以下の表から、1日の飲酒量をドリンク換算してみましょう。

日本酒	ウイスキー	ビール	缶チューハイ	焼酎	ワイン
15%	40%	5%	7%	25%	12%
					
1合	ダブル1杯	中瓶1本(500ml)	1缶(350ml)	1合	グラス1杯
2ドリンク	2ドリンク	2ドリンク	2ドリンク	3.5ドリンク	1ドリンク

※純アルコール10g=1ドリンク

● 男性6ドリンク、女性4ドリンク以上の方=「赤信号」

この量を5年間毎日飲んでいて、肝障害がある方はアルコール性肝障害と診断されます。今は自覚症状がなくても、数年で肝硬変や肝がんを発症してしまう可能性があります。

アルコール性肝障害の一番の治療は断酒です。アルコール性肝硬変に至った例でも、断酒をすることで4.4年後の生存率が35%から88%に改善します。

肝障害の有無に関わらず、まずは以下の黄色信号、青信号を目指して減酒に取り組みましょう。

アルコールについて

● 男性4ドリンク、女性2ドリンク以上の方＝「黄信号」 

この量を飲み続けると、生活習慣病のリスクを高めると言われています。すでに肝障害などの異常がある方は、悪化させてしまうかもしれません。青信号を目指して減酒に取り組みましょう。

● 2ドリンク以下の方＝「青信号」 

健康な男性は2ドリンク以下、また、女性、65歳以上、病気のある人、お酒に弱い人は1ドリンク以下が、節度ある適度な飲酒量と言われています。また、週に2日は休肝日を設けましょう。

上記の数値はあくまでも目安で、個人差があることに注意が必要です。基礎疾患がある方は、主治医の指示に従ってください。

また、赤信号以上の飲酒量でアルコール依存症の疑いがある方は、専門医療機関での評価・治療が望ましいです。詳しくは以下のサイトをご覧ください。

厚生労働省 アルコール健康障害対策

で 検索 

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/
bunya/0000176279.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000176279.html)



【参考文献】

Yokoyama A, et al : Alcohol Alcohol 1994;29:181-186.

アルコール医学生物学研究会：JASBRAアルコール性肝障害診断基準（2011年版），

アルコール医学生物学研究会，旭川，2012.