

生活習慣病センターだより

酒は適量なら百薬の長、過量なら万病のもと！



H30年8月発行

アルコールが引き起こす生活習慣病は、肝障害、膵炎、高血圧症、高尿酸血症、骨粗鬆症まで全身に及びます（表1）。とくに肝障害（脂肪肝、肝硬変など）は最も頻度の高い疾患であり、急性・慢性膵炎の約半数をアルコールが占めます。また食道癌や咽頭癌のリスクを高めます。欧米の先進諸国ではアルコール総消費量はすでに減少傾向をしていますが、日本では1960年代以降、アルコール総消費量が増加し現在も高水準のまま、飲酒者数の増加のみならず多量飲酒者の存在も問題になっています。

古来、「酒は百薬の長」と言われてきました。確かに、少量の飲酒（アルコール10～19g）では脳血管障害、虚血性心疾患の発生率が低下するデータが出ていますが、疾患によっては飲酒量に比例してリスクが高まるものもあります（図1）。精神的・身体的な効果を考えて飲酒するなら適量を上手に飲むことが重要です。適量の目安は健康な人で日本酒なら1日2合までと言われていています（図2）。女性は男性よりも少量かつ短時間で肝障害をきたすので適量は3分の2程度に控えた方が良いでしょう。

表1. 主なアルコール関連臓器障害

全身疾患	消化器疾患
高血圧症	咽頭癌
高尿酸血症	食道炎
糖尿病	食道癌
脳血管障害	胃食道逆流症
虚血性心疾患	肝障害
認知症	肝癌
末梢神経炎	胆石
生殖機能障害	膵炎

図1. アルコール消費量と罹患リスク
（日経Gooday 2017年4月4日付記事より転載）

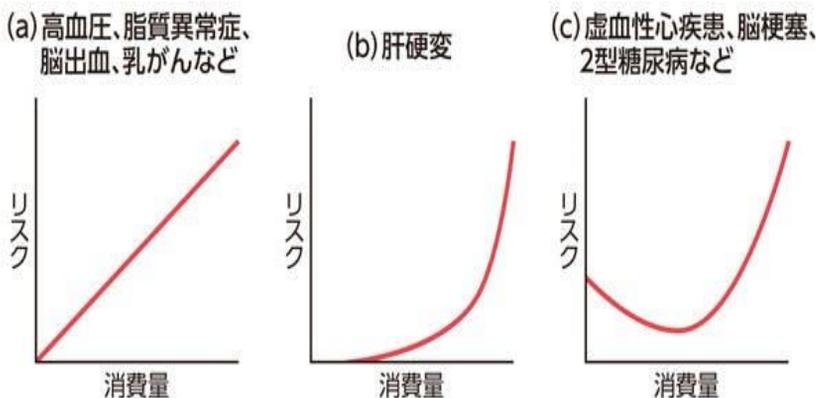
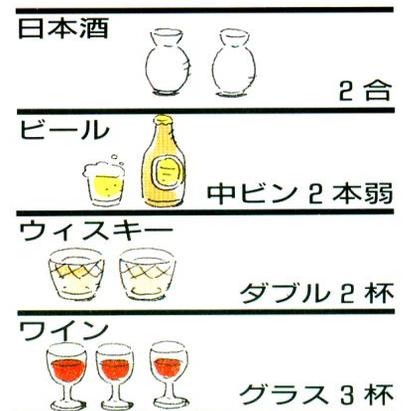


図2. 適量の目安



～近日中の患者教室のご案内～

教室名	内容	日時
肝臓病教室(総論)	そこが知りたい! ～肝臓病の食事・運動の基本～	9月10日(月)15:00～
糖尿病教室	県かこ 糖尿病講座 その1	9月21日(金)14:30～
生活習慣病教室	さらばメタボ! 運動と食事で健康的なBodyに変身	9月27日(木)15:00～
肝臓病教室(各論)	知っていますか?“自己免疫性肝疾患”	10月1日(月)15:00～
肝臓病教室(総論)	放っておいたら、あ肝! 肝臓病の治療	10月15日(月)15:00～
糖尿病教室	県かこ 糖尿病講座 その2	10月19日(金)14:30～
肝臓病教室(各論)	肥満じゃなくても要注意! 脂肪肝をよく知ろう	10月22日(月)15:00～
肝臓病教室(総論)	肥満は万病のもと	11月12日(月)15:00～
糖尿病教室	県かこ 糖尿病講座 その1	11月19日(月)14:30～
肝臓病教室(各論)	薬剤性肝障害ってなに?	11月26日(月)15:00～
肝臓病教室(総論)	人体の「化学工場」～さまざまな役目を担う臓器	12月10日(月)15:00～
糖尿病教室	県かこ 糖尿病講座 その2	12月18日(月)14:30～
肝臓病教室(各論)	これを知れば怖くない!? 胆石のお話	12月17日(月)15:00～
生活習慣病教室(動脈硬化)	腎臓からみた動脈硬化 腎臓と動脈硬化の深い関係	12月21日(金)15:00～

時間: 糖尿病教室 14:30～16:00

肝臓病教室・生活習慣病教室 15:00～16:30

場所: 生活習慣病センター・1階学習ひろば

参加費: 無料(申し込み不要 当日直接会場にお越しください)

1階エレベーター前です



日程・内容を変更する場合があります