

## アルコールの過剰摂取で起こる 肝臓の病気

肝細胞の炎症  
↓  
線維化  
↓  
肝硬変

がん化

脂肪肝

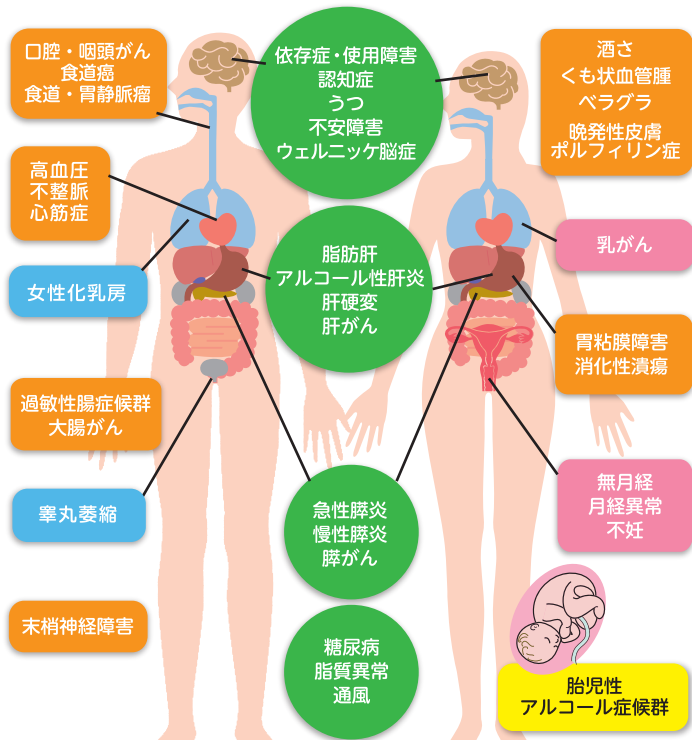
脂肪肝炎

肝硬変

肝硬変 + 肝がん

## 過剰飲酒に起因する多彩な臓器障害

様々な健康問題の背景にアルコールの問題が隠れている可能性があります



出典：アルコール性肝障害(アルコール関連肝疾患)診療ガイド 2022 P2 第1章疾患概念 図1

## 自分の体重・体格を確認しましょう

### BMI (肥満度の指数)を測ろう

- 体重 (kg) ÷ 身長 (m) の2乗 = 25以上は注意!

例：体重 65 kg ÷ (身長 1.55m × 1.55m) = **27.06**

- さらに！  
ウエスト周囲径 = 男性 **85cm以上**  
女性 **90cm以上** は危険！

## 脂肪肝を予防するために、

- 3食きちんと食べ、バランスのよい食事を心がけましょう
- 野菜・食物繊維を積極的に摂りましょう
- 運動習慣をつけましょう

## 脂肪肝のための運動動画

~やってみよう！へパトサイズ！~

脂肪肝の患者さん向けの  
運動動画をご紹介します。  
ぜひご活用ください。



佐賀大学・久留米大学共同作成  
佐賀大学医学部附属病院肝疾患センター  
<https://sagakan.med.saga-u.ac.jp/>

山口大学医学部附属病院 肝疾患センター  
肝疾患相談支援室

TEL：0836-85-3976 9時～15時(土日祝除く)

飲み過ぎ、  
食べ過ぎ注意！

# あなたの肝臓を 守りましょう!!

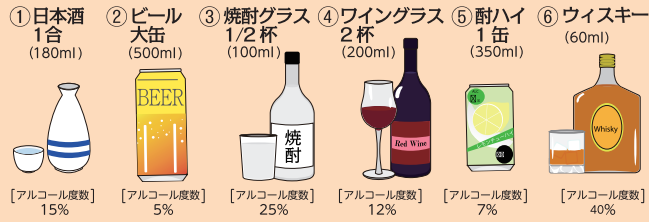


近年、アルコールや  
脂肪肝を原因とした  
肝臓の病気が増えています  
あなたの肝臓は大丈夫ですか？



# 知っておこう！適切な飲酒量

1日あたりのアルコールの適量 → 純アルコール20g



①～⑤のうちの 하나가 純アルコール20g になります

## あなたは1日にどれくらいの量のアルコールを飲んでますか？

1日あたりの平均純アルコール摂取量を計算してみましょう

計算式  $\text{お酒の量 (ml)} \times (\text{アルコール度数} \% \div 100) \times 0.8 = \text{純アルコール量 (g)}$

※アルコールの比重

純アルコール量は、商品の表示を参考にしましょう

純アルコール量: 14g (350ml あたり)

純アルコール量: 28g (500ml あたり) / アルコール分: 7%

### あなたの行動をチェック！

**重要！** お酒との付き合い方を見直してみよう

以下の様な飲酒や飲酒後の行動は避けましょう

- ・自らの飲酒状況などを把握する
- ・一時的多量飲酒 (急いで飲まないようにしましょう)
- ・あらかじめ量を決めて飲酒する
- ・他人への飲酒の強要
- ・飲酒前、飲酒中に食事をとる
- ・不安や不眠を解消するための飲酒
- ・飲酒の合間に水を飲む
- ・病気など療養中の飲酒や服薬後の飲酒
- ・1週間のうち、飲まない日を設ける
- ・飲酒中、飲酒後の運動や入浴

飲酒量チェック ツール

スナッピー パンダ **SNAPPY PANDA**

自分が飲んだお酒の種類を選ぶと、簡単に総飲酒量(純アルコール量)とお酒の分解にかかる時間が計測できます。自分の健康を管理するための方法の1つとして、活用してみましょう。

出典：厚生労働科学研究(2013～2015年)「WHO世界戦略を踏まえたアルコールの有害使用対策に関する総合的研究」

生活習慣病リスクを軽減する 純アルコール量 (1日あたり)

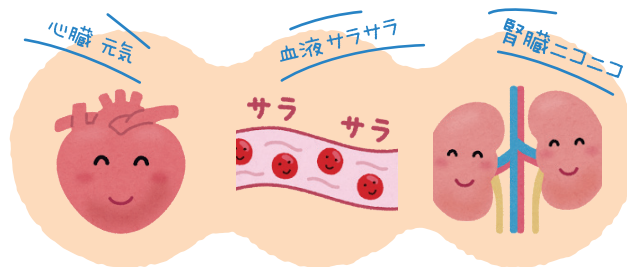
男性 30g 以下  
女性 20g 以下

## アルコール関連肝疾患を予防しよう

- 一日の適量 (純アルコール 20g 以内) を知ましょう
- 週2回は休肝日をつくり、肝臓を休ませましょう
- 食事と一緒にゆっくりと、濃い酒は薄めて飲みましょう
- お酒に弱い人、女性、65歳以上の人、病気のある人は純アルコール 10g (半分) が目安です

## アルコールを減らすと良いこと

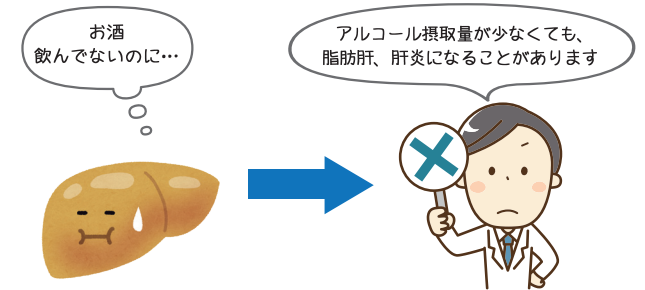
1. 体重が減る！
2. 血圧が下がる！
3. 血糖値が下がる！
4. 尿酸値が下がる！
5. 肝機能が改善する！



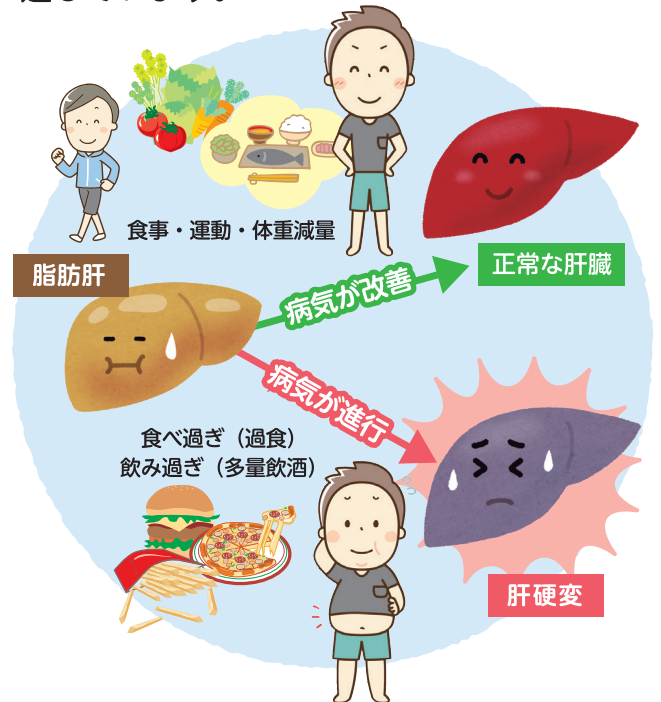
## アルコールだけじゃない！

飲みすぎ、食べ過ぎ、運動不足で起こる **脂肪肝** にも要注意！！

肝臓に脂肪が多くたまった状態 = **脂肪肝**



アルコールを摂取していないのに脂肪肝や肝炎を発症するのは **生活習慣** と密接に関連しています。



「患者さんとご家族のための NAFLD/NASH ガイド 2023」より一部抜粋し改変