

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

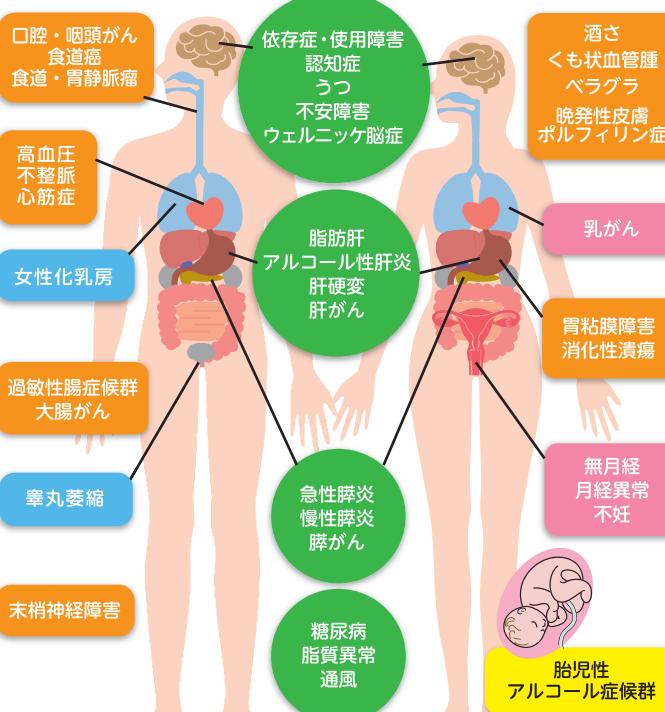
脂肪肝炎

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! 男性 85cm 以上
ウエスト周囲径 = 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！ヘパトサイズ！～

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。



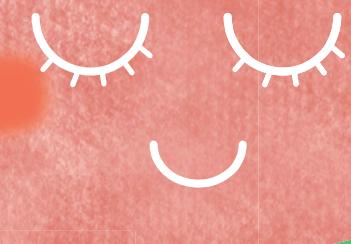
佐賀大学・久留米大学共同作成
佐賀大学医学部附属病院肝疾患センター
<https://sagangkan.med.saga-u.ac.jp/>

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!!

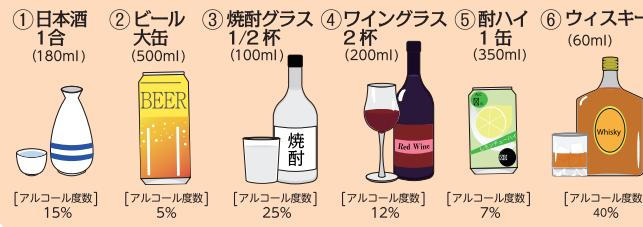


近年、アルコールや
脂肪肝を原因とした
肝臓の病気が増えています
あなたの肝臓は大丈夫ですか？



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のうちの一つが 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いますか？

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

お酒の量 アルコール度数 純アルコール量
計算式 ml × (% ÷ 100) × 0.8 = 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)
アルコール分:7%

あなたの行動をチェック！

お酒との付き合い方を見直してみよう

以下のような飲酒や飲酒後の行動は避けましょう

- 重要!
- ・自らの飲酒状況などを把握する (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
 - ・飲酒前、飲酒中に食事をとる
 - ・飲酒の合間に水を飲む
 - ・1週間のうち、飲まない日を設ける
 - ・一時多量飲酒 (他人への飲酒の強要)
 - ・不安や不眠を解消するための飲酒
 - ・病気など療養中の飲酒や服薬後の飲酒
 - ・飲酒中、飲酒後の運動や入浴

飲酒量チェック
・飲酒運転防止

飲酒チェックツール

SNAPPY PANDA

自分が飲んだお酒の種類を選ぶと、簡単に総飲用量（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）

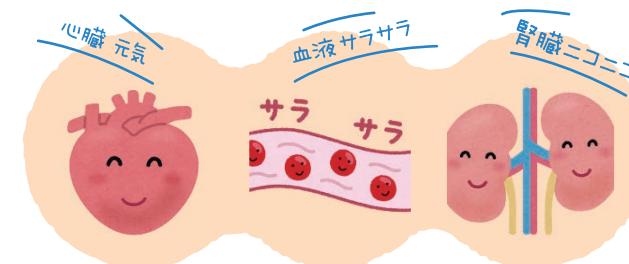
男性 40g 以下
女性 20g 以下

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）を知りましょう
- 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

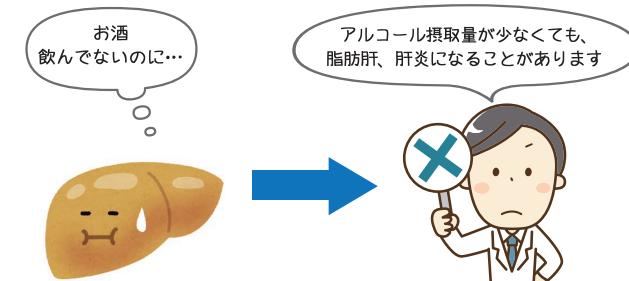
- 体重が減る！
- 血圧が下がる！
- 血糖値が下がる！
- 尿酸値が下がる！
- 肝機能が改善する！



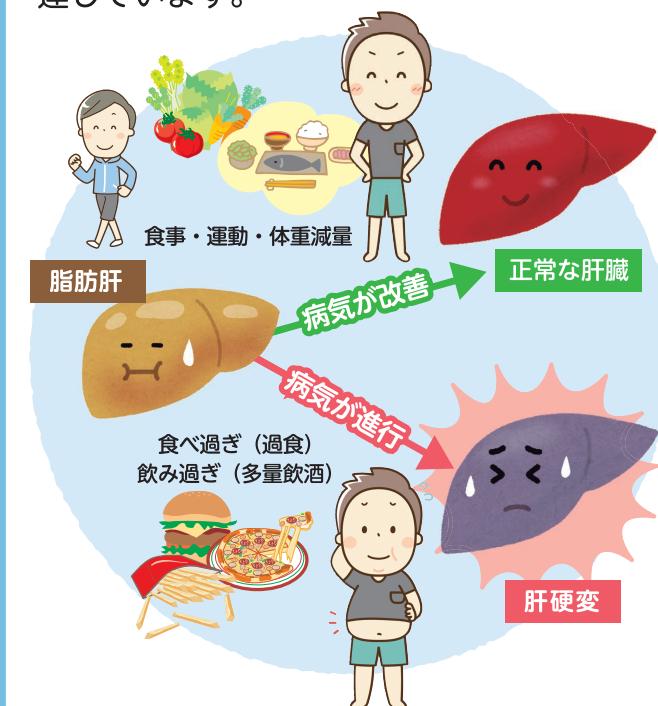
アルコールだけじゃない！

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たま状態 = 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