

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

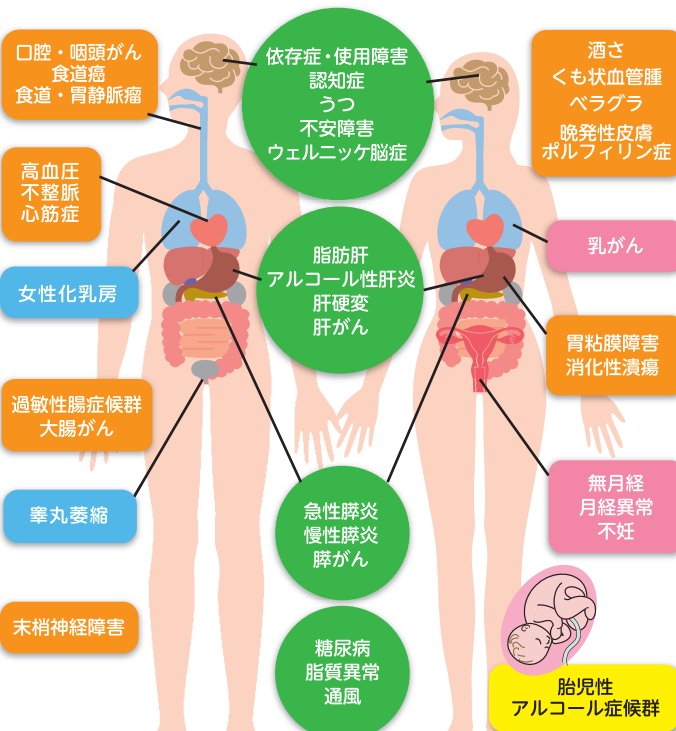
脂肪肝炎

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://sagankan.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!!

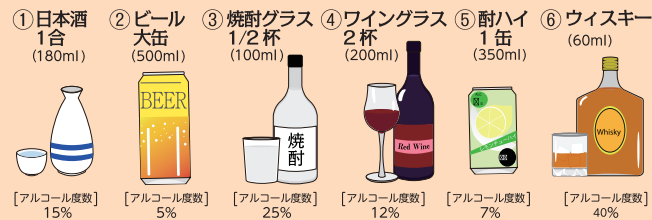


近年、アルコールや
脂肪肝を原因とした
肝臓の病気が増えています
あなたの肝臓は大丈夫ですか？



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

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

以下のよう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
- ・あらかじめ量を決めて飲酒する
- ・飲酒前、飲酒中に食事をする
- ・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 (急いで飲まないようにしましょう)
- ・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

スナッピー

パンダ

SNAPPY PANDA

自分が飲んだお酒の種類を選べば、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)

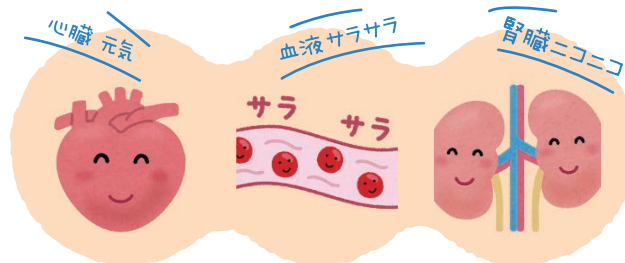
男性 40g 以下
女性 20g 以下

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

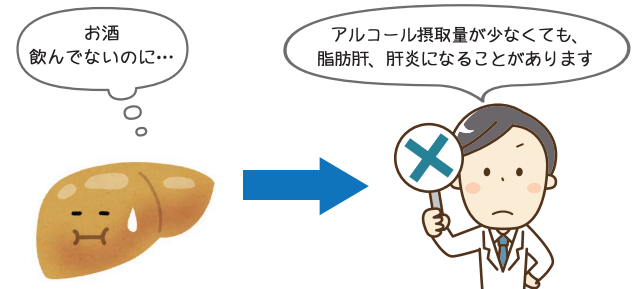
1. 体重が減る！
2. 血圧が下がる！
3. 血糖値が下がる！
4. 尿酸値が下がる！
5. 肝機能が改善する！



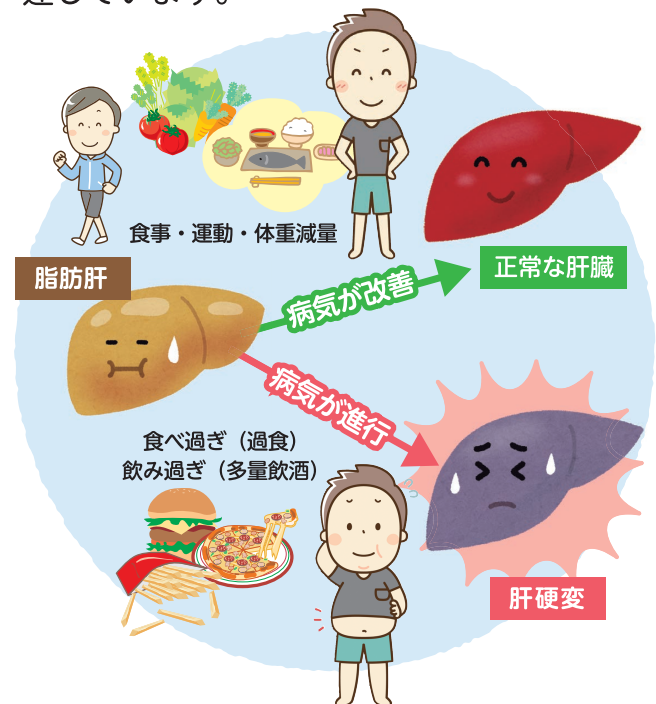
アルコールだけじゃない！

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