



消化器内科
高見 太郎 教授

知らないとか
こわい！

肝臓の病気と

お酒の話



Q. 肝臓にはどのような働きがありますか。

肝臓は人体最大の化学工場といわれ、約500種類の化学反応を行っています。私たちが食べたものは腸で吸収され、血液に含まれて肝臓へ運ばれます。肝臓には大きく分けて3つの働きがあります。①代謝・合成・貯蔵②胆汁の生成③解毒作用です。

肝臓ではたんぱく質を作ったり、糖質をエネルギーに変えたりと、体に必要なものを作ったり蓄えたりしています。

す①。肝臓で作られたものは心臓へ送り、全身にいきわたります。食物の脂肪を消化・吸収する際に重要な胆汁も、肝臓が作っています②。一方で、腸から運ばれる毒素などは肝臓で解毒し、無害なものに変えて胆汁や尿中に排泄します③。体に悪いものは免疫細胞が処理します。

こうした肝臓での化学反応は酵素の働きで行います。そのため、肝臓には

ALCOHOL

肝臓はお腹の右上、肋骨の下に収まるように位置し、その重さは成人でおよそ1kgから1.5kgと、人間の体で最も重い臓器です。病気によって肝臓の働きが低下しても自覚症状が現れにくく、「沈黙の臓器」といわれています。知らず知らずのうちに病気が進行し、気づいた時には肝臓が危険な状態だったということがないように、肝臓の病気と予防について、消化器内科の高見太郎教授に聞きました。

LIVER

酵素がたくさん含まれています。その一つが「ALT（アラニンアミノトランスフェラーゼ）」です。

Q. ALTとはどういったものですか。

ALTはたんぱく質のもとになるアミノ酸を作る酵素で、そのほとんどが肝臓内に存在しています。肝臓の細胞

が何らかの原因で壊れると、ALTが肝臓内から血液中に漏れ出します。ALTは他の臓器にはあまり含まれていないため、血液検査でALT値が高いと、肝臓になんらかの障害があることが疑われます。

ALT値は一般の血液検査の項目に必ず入っていますから、血液検査をすれば簡単にチェックできます。

Q. 肝機能が低下する（肝臓の細胞が壊れる）主な原因について教えてください。

肝機能が低下する原因の一つに、肝炎ウイルスによる「B型肝炎」「C型肝炎」があります。これらはきちんと治療すれば、病気の進行を抑えることができます。

最近増えている要因は「脂肪性肝疾患（脂肪肝）」です。これは、ほとんどが高血圧、糖尿病、脂質異常症などを合併します。脂肪肝の診断には血圧を測定し、血液検査でコレステロールや中性脂肪などを測ります。脂肪肝を直接治す有効な薬は今のところありませんので、運動や食事療法を取り入れて、体重を減らしながら合併症の治療をしていきます。なお、脂肪肝では体重の約7%の減量が推奨されています。

Q. 肝機能の低下に飲酒は関係しますか。

はい、関係します。お酒が原因で肝臓が悪くなる場合も多いです。飲酒するとアルコールは肝臓で解毒されますが、その過程でアセトアルデヒドという毒素が発生します。これは肝臓に対する毒性が強いうえ、発がん性があり、

脳細胞を死滅させ、委縮させます。このアセトアルデヒドを無害な物質に変える酵素「ALDH2」の働きの強さは、遺伝が大きく関係しています。ALDH2の活性が弱い、いわゆるお酒に弱い体質の人が無理に飲酒すると、アセトアルデヒドが体内にたまりやすく、気分が悪くなったり二日酔いになったりします。過剰な飲酒は健康リスクを高めるだけでなく、アルコール依存症になる可能性もありますので、適正な飲酒を心がけましょう。

Q. 肝機能が低下すると、体にどのような影響が出ますか。

肝臓が悪くなると、体に必要なものを作れなくなるので栄養状態が悪くなり、体重が落ちて体がやせ、筋肉も落ちます。体がだるい、疲れやすい、食欲がないなど、倦怠感があります。進行すると、毒素が脳に回って意識がぼーっとする肝性脳症の症状が出てきます。免疫機能が低下するため、ウイルスなどにも感染しやすくなります。

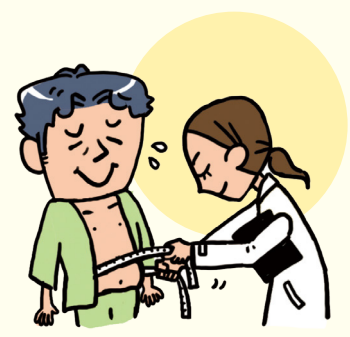
さらに進行すると、肝臓が硬くなる肝硬変になります。こうなると、血液が肝臓に流入しづらくなりますので、腹水がたまったり、食道や胃に静脈瘤がきたり、それが破裂して吐血する

こともあります。また、胆汁が血液の中に入ると、白目が黄色くなる黄疸の症状も出てきます。

Q. 血液検査でALT値がどの程度だと、肝疾患の可能性がありますか。

ALT値が30を超えていたら、肝機能が低下している可能性があります。その場合は、早期にかかりつけ医を受診することをおすすめします。かかりつけ医が消化器内科の専門医でなくて

も、慢性肝臓病（CLD）かどうかを判断するのはある程度可能でしょうし、精密検査が必要であれば、専門の消化器内科を紹介していただくこともできます。



Information

「知っちゃる? 山大病院 市民公開講座」のお知らせ

第5回「見え方の変化に要注意！
知らないうちに進む目の病気
～白内障と緑内障～」

日時：令和8年2月7日（土）
10:30～12:00
場所：宇部市立図書館
（宇部市琴芝町1-1-33）
講師：眼科 木村 和博 教授

※後日 FMきららで放送予定

