



# 肝ぞう通信

2024年度 第5号 《 飲酒について Q & A 》

## お知らせ

肝疾患医療センターは、肝疾患に関する心配事や悩み事のご相談にお応えしています。当院では、総合相談室が窓口になっております。

場所：病院 1 階  
総合相談室

受付時間：  
平日 9:00~15:00  
土曜日 9:00~12:00  
(第2・4土曜日除く)

## 豆知識

適切な飲酒量の指標として「純アルコール量」を意識しましょう。

## 次回号

テーマ：(予定)  
irAE について

## 発行責任者

東海大学医学部付属病院  
肝疾患医療センター長  
加川 建弘

## アルコールの代謝

みなさん、お酒を飲みますか？お酒を飲むとアルコールは胃から約20%、小腸から約80%が吸収され、その後血液に入り、全身を巡ります。アルコールは肝臓でアルコールを分解する酵素によってアセトアルデヒドになり、さらに酢酸に分解され、最終的には水と二酸化炭素となって汗、尿、呼気から排出されていきます。お酒を飲んで酔っ払うのは、アルコールが脳の神経細胞に作用し、麻痺させるためです。また、飲み過ぎると頭痛、吐き気、顔面紅潮などが現れるのは、アセトアルデヒドが原因です。長期にわたって大量に飲酒をすることによって、アルコール依存症、生活習慣病、肝疾患（脂肪肝、肝硬変）、がん等の疾病が発症しやすくなります。

## 適正な飲酒量は？飲み方は？

飲酒するときには、「純アルコール量」を考えましょう。純アルコール量 (g) = 摂取量 (ml) × アルコール濃度 (度数/100) × 0.8 (アルコールの比重) で表すことができ、食品のエネルギー (kcal) のようにその量を数値化できま