

4 お酒をどうしてもやめられません。

A 肝臓にとってはお酒を飲まないことがベストですが、まずは自分の飲酒量を知り、少しずつでも減らしていきましょう。

●今の飲酒量は、何ドリンク？

飲酒量の単位として「ドリンク(=純アルコール量)」が用いられています。以下の表から、1日の飲酒量をドリンク換算してみましょう。

日本酒	ウイスキー	ビール	缶チューハイ	焼酎	ワイン
15%	40%	5%	7%	25%	12%
					
1合	ダブル1杯	中瓶1本 (500ml)	1缶 (350ml)	1合	グラス1杯
2ドリンク	2ドリンク	2ドリンク	2ドリンク	3.5ドリンク	1ドリンク

※純アルコール10g=1ドリンク

●男性6ドリンク、女性4ドリンク以上の方＝「赤信号」

この量を5年間毎日飲んでいて、肝障害がある方はアルコール性肝障害と診断されます。今は自覚症状がなくても、数年で肝硬変や肝がんを発症してしまう可能性があります。

アルコール性肝障害の一番の治療は断酒です。アルコール性肝硬変に至った例でも、断酒をすることで4.4年後の生存率が35%から88%に改善します。

肝障害の有無に関わらず、まずは以下の黄色信号、青信号を目指して減酒に取り組みましょう。

●男性4ドリンク、女性2ドリンク以上の方＝「黄信号」

この量を飲み続けると、生活習慣病のリスクを高めると言われています。すでに肝障害などの異常がある方は、悪化させてしまうかもしれません。青信号を目指して減酒に取り組みましょう。

●2ドリンク以下の方＝「青信号」

健康な男性は2ドリンク以下、また、女性、65歳以上、病気のある人、お酒に弱い人は1ドリンク以下が、節度ある適度な飲酒量と言われています。また、週に2日は休肝日を設けましょう。

上記の数値はあくまでも目安で、個人差があることに注意が必要です。基礎疾患がある方は、主治医の指示に従ってください。

また、赤信号以上の飲酒量でアルコール依存症の疑いがある方は、専門医療機関での評価・治療が望ましいです。詳しくは以下のサイトをご覧ください。



厚生労働省 アルコール健康障害対策 で検索

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000176279.html>

【参考文献】

Yokoyama A et al : Alcohol Alcohol 1994;29:181-186

アルコール医学生物学研究会：JASBRAアルコール性肝障害診断基準（2011年版）、アルコール医学生物学研究会、旭川、2012

5

減酒のための、具体的な方法を教えてください。

●患者さんのタイプにあった方法を提案しましょう。

①毎日お酒を飲む方へ「休肝日を作りましょう」



理想は週に2日ですが、とりあえず週に1日から始めてみましょう。難しい場合は、月に1回の休肝日でも構いません。まずはできそうなところから始めることが大事です。

②1日の飲酒量が多い方へ「少ない量に変えましょう」



普段ビールを飲まれる方は、缶ビールを500mlではなく、350mlに変えるのはいかがでしょうか。また、日本酒や焼酎の場合は0.5合減らす程度から始めてみましょう。日本酒3合瓶が3日で空になるのであれば、4日持たせるようにする、などの工夫でOKです。

③飲み会が多い方へ「回数を減らしましょう」

外でお酒を飲む場合は、量をコントロールすることがとても難しいです。そこで、月に1回でいいので、飲み会を断るもしくは、ソフトドリンクだけで飲み会に参加するというのはいかがでしょうか。また、飲み会では、グラスが減るとお酒を継ぎ足すことが、気が利く行為という文化がありますが、それは相手の寿命を縮めていることになります。今度からはぜひ手酌に変えていただきたいと思います。

①～③でいずれも共通しているのは、最初は少しかお酒を減らすことです。急にお酒を減らすと、リバウンドして物足りなく感じます。しかし、お酒を少しずつゆっくり減らせれば、ほろ酔いのまま、満足した状態でお酒の量を減らすことができます。

自分にあった方法で、無理なく確実にお酒を減らしていきましょう。きっと、お付き合いもストレス発散もしながら、健康を取り戻すことができますよ。

●途中で上手くいかないときは…

順調にお酒を減らすことができる人、そうでない人がいると思います。1日飲みすぎてしまった、誘いを断れなかった、などで諦めて、お酒の量が増えてしまう人もいるかもしれません。

でも大切なことは今より少しでも量を減らすことです。1日飲みすぎてしまっても、また数日減らして、それを継続すればいいのです。

日本酒換算で4合飲んでいる人が2合に減らすと人口1万人当たりの年間死亡率が124から48まで低下するという報告もあります。将来、健康に過ごしている自分の姿を思い浮かべて、頑張っていきましょう！

【参考文献】

Rehm J, Roerecke M et al:
Alcohol Alcohol; 2013; 48(4): 509-513

