

アルコールによる障害はどのようなものか説明できますか？

アルコールが代謝をうけて脂肪となって肝臓に蓄積し、脂肪肝になる。また、肝細胞による代謝が十分でないと肝細胞が死滅し減少していく。そのようにして、アルコール性肝障害は脂肪肝⇔アルコール性肝炎→肝硬変へと進行する。いったん肝硬変に至るともう正常な肝臓には戻り得ない。

その他にも膵臓、胃腸、心臓、脳・神経・筋肉、骨、ホルモンや生殖機能など身体全体に問題が出てくる。肝障害の次に多いのは、大量飲酒に伴うアルコール性膵炎である。アルコールを大量に摂取した後に、上腹部痛や背部痛が生じてきて、この膵炎の痛みは、人類が体験する痛みの中で一番強烈といわれている。モルヒネも効果がないといわれるほどの痛みで、非常に悪化すると死亡することもある。膵臓は脂肪や蛋白質を分解する酵素を産生し、十二指腸に分泌しているが、これらの強力な酵素が、膵臓自身を溶かし、ぼろぼろにしてしまう。また、食事をとると、血液中のブドウ糖（血糖）が上昇し、これを下げる働きをするインスリンというホルモンが膵臓から分泌されるが、このホルモンの分泌が低下し（あるいはなくなり）、血糖が下がらなくなる病気が糖尿病である。前述のように、アルコールは膵臓を破壊しアルコール性膵炎を生じるが、一方でインスリンを分泌する膵臓の細胞もこわして、糖尿病の原因ともなる。

アルコール代謝過程で生じるアセトアルデヒドや酸化ストレスにより肝細胞などの遺伝子が異常をきたし発癌しやすくなる。

適正飲酒の10か条を理解して、アルコールによる障害を防ぐ

適正飲酒の10か条

- 1 笑いながら共に、楽しく飲もう
- 2 自分のペースでゆっくりと
- 3 食べながら飲む習慣を
- 4 自分の適量にとどめよう
- 5 週に二日は休肝日を
- 6 人に酒の無理強いをしない
- 7 くすりと一緒には飲まない
- 8 強いアルコール飲料は薄めて
- 9 遅くても夜12時で切り上げよう
- 10 肝臓などの定期検査を

脂肪肝、アルコール性肝炎、肝硬変、アルコール性膵炎、糖尿病、癌などがあります。