



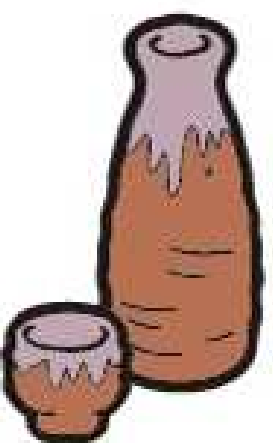
Q：お酒を飲む機会が多く、
肝臓が心配です（50代）

A：アルコールは肝臓で代謝
されますが、その代謝率は、性
差・個人差が大きいため、飲
酒量に関しては必ずしも一概
には言えません。あくまでも
目安ですが、アルコール量に
換算して、一日平均で80^{グラム}以
下の摂取は安全域とされてい
ます。お酒の種類は関係なく、
含有アルコール量が問題とな
りますので、同じ量を飲むの
であればアルコール濃度の高
いお酒の方が肝臓にはよくな
いということになります。

ちなみに、アルコール濃度
5%のビールなら大瓶1本で
約22^{グラム}、日本酒（16%）1合

で約23^{グラム}、焼酎（25%）1合
で約36^{グラム}、ウイスキー（43%）
ダブル1杯で約20^{グラム}のアルコ
ールが含まれている計算とな
ります。

アルコール性肝障害を考え
る場合、それまで飲んできた
アルコールの総量（積算飲酒
量）が問題となります。女性で
800^{キログラム}、男性で1000^{キログラム}を越えま
すと、肝硬変に



なる可能性が高いと考えられ
ます。例えば、毎日3合の焼酎
を30年間飲んでいる場合、36^{グラム}
×3合×365日×30年＝
1182・6^{キログラム}となります。
（岡田俊一・おかだ内科クリ
ニック院長、甲府市北口2－
9－12、ニシコー北口駅前ビ
ル2F）

☎055・288・1801