



日野病院の孝田雅彦病院長が、さまざまな病気や健康について、その予防法や健康に過ごすための豆知識などお役立ち情報をお届けします。

**お酒で引き起こされる  
さまざまな臓器障害**

お酒の害といえば肝臓のことが強調されますが、実はさまざまな臓器に障害が起ります。

肝臓の次によく知られているのが膵臓です。アルコール膵炎には急性と慢性がありますが、いずれも飲み過ぎが原因です。肝臓とは異なり、膵炎は上腹部と背中に激しい痛みが起り、持続します。多くの患者さんは食事を取るたびに激しい痛みに襲われ、食事が取れなくなり、やせていきます。

また、膵臓が障害されることよって糖尿病も併発します。禁酒ができないア

ルコール性膵炎の患者さんは生命予後が悪く、つまり禁酒ができるかどうかがその人の寿命を決めます。

次に重要な障害は、心臓や血管系に対する影響です。日本酒換算で1合（アルコール20g）以下の飲酒は心臓に保護的に働くというデータもありますが、1合を超えると心不全、不整脈、心房細動、高血圧、脳出血の発症を増加させたり、病状を悪化させます。飲み過ぎた翌日は不整脈が頻発することはよく経験します。

飲酒と認知症の関連も、最近よく研究されています。飲酒量と脳萎縮の程度は相関します。つまり、多く飲めば飲むほど脳は小さくなるということです。

また、大量飲酒者はそうでない人に比べて認知症は4.6倍、うつ病は3.7倍なりやすいことが分かっています。特に、中年の頃に飲酒量が多いと認知症の危険性が高くなります。さらに、アルコール依存症の患者さんでは、ウエルニツケーコルサコフ症候群と呼ばれる特徴的な脳障害が起

こります。これは物忘れ、時間や場所が分からなくなる見当識障害、作り話をしてしまう作話（さくわ）といった症状があらわれま

す。飲酒の脳への障害機序はアルコールによる直接障害だけではなく、アルコール代謝に多くのビタミンB1が消費され、ビタミンB1欠乏による脳障害が加わります。前回も述べましたが、飲酒時にビタミンを多く含む食事をつまみにとることが大切です。

**発がんリスクも  
多量の飲酒は控えて**

最後に、飲酒とがんについてお話しします。

飲酒では、アルコール自体とアルコールの代謝物であるアセトアルデヒドの両方に発がん作用があります。特に起こりやすいがんは肝臓がん、膵臓がん、大腸がん、食道がん、咽喉頭がん、乳がんです。

タバコを吸う方はさらに発がん率が高くなります。アセトアルデヒドの代謝が遅いフラッシュヤー（少量の飲酒で赤くなる人、二日酔

いになりやすい人）は特にがんの発生が多いので注意が必要です。禁酒によってある程度は発がんが抑制できますが、非飲酒者の発がん率までにはなりません。

こんなにも多くの臓器が障害されることを考えると、飲酒は1合以下が無難な量です。少ないと思うかもしれませんが、たまには2合、日ごろは1合にしましょう。

次回はお酒をやめたい、あるいは減らしたいと思っている人にその方法をお知らせします。

