



● お酒だけじゃない肝臓の疲れの原因

かつて、「肝臓の不調」といえば「飲み過ぎた人」だけの問題だと思われていました。しかし、現代の肝臓の負担事情は少し複雑です。お酒だけでなく、食生活や代謝の変化など、原因は人によってさまざま。肝臓は「沈黙の臓器」と呼ばれ、限界が来るまで不調を訴えません。だからこそ、現代ならではの肝臓への負担を知り、静かに頑張るその臓器をいたわってあげましょう。

● 肝臓が疲れてしまう原因

■ アルコール代謝による負荷

お酒を飲むと、肝臓は毒性のあるアセトアルデヒドの分解を最優先に行います。この過程で、肝臓は脂肪の燃焼を止め、逆に脂肪を合成するスイッチを入れてしまいます。「お酒は太らない」というのは誤解で、実は肝臓を「脂肪蓄積モード」にしてしまうのです。¹

■ 遺伝的な体質

日本人の約4割は、遺伝的にアルコールを分解する力が弱いといわれています。この体質の人が無理にお酒を飲むと、毒性の強いアセトアルデヒドが長時間体内に留まることになり、特に咽頭がんや食道がんといった深刻な病気のリスクを飛躍的に高めてしまいます。

■ 代謝機能の乱れ (MASLD)

最近では、お酒を飲まない人でも肥満や代謝異常によって脂肪肝になる「MASLD（代謝機能障害関連脂肪性肝疾患）」が増えています。お酒と代謝異常が組み合わさると、肝臓へのダメージはさらに大きくなります。

● 肝臓をいたわる対策／予防のポイント

■ 「ゼブラ飲み」

肝臓が処理できるアルコール量は限られています。ゆっくり飲むことで血中アルコール濃度の上昇を緩やかにしましょう。おすすめは、お酒とノンアルコール飲料を交互に飲む「ゼブラ飲み」です。白黒の縞模様のように交互に飲むこの方法は、脱水を防ぎ、肝臓への負担を和らげる、とてもスマートな方法です。

■ 「休肝日」をポジティブに設ける

「お酒を我慢する日」ではなく、「肝臓を癒すリセットデー」と考えてみてください。アルコールは睡眠を浅くしてしまう影響にも

なります。週に2日ほど肝臓を休ませることによって平日を楽に過ごせるかもしれません。

■ コーヒーの効果

コーヒーに含まれる成分には、肝機能の数値を改善する効果が期待できるという研究があります。² 砂糖を控えたブラックコーヒーを1日2~3杯、リラックスタイムに取り入れてみるのも良いでしょう。

●最新の「適正飲酒」とリスク管理

お酒との付き合い方は大きく変わろうとしています。2024年に厚生労働省より発表された「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」によると、生活習慣病のリスクを高める飲酒量は、純アルコール量で「男性40g/日、女性20g/日」以上とされています。これは、ビール350ml缶(5%)に換算すると、男性なら約3本、女性なら約1.5本で達してしまう量です。実際の影響は年齢や体質によってもさまざまですので、ご自身の体質に合わせた量を知ることが大切です。

●お酒と上手に付き合う

これからは、お酒を「飲む人」も「飲まない人」も、互いを尊重して共に楽しむ時代です。

■ 自分の適量を知って合わせる

無理に合わせて飲む必要はありません。翌日の予定や体調に合わせて、ノンアルコールを選ぶという選択も立派な自己管理です。

■ 強要はしない

体質的に飲めない人や、あえて飲まない人への配慮を忘れずに。お酒がないと楽しめないのではなく、会話や食事を楽しむゆとりを持ちましょう。

●ご自身のアルコール量、把握できていますか？

お酒のパッケージには、純アルコール量(g)が表示されるようになってきています。

カロリー表示を見るように、これからは「g(グラム)」数もチェックしてみてください。

静かに働き続けるあなたの肝臓のために、今日から少しだけ、優しい選択を始めてみませんか。