

生活習慣改善大作戦

氣に
よかっ
た！
😊



節酒するぞ!



γ-GT

「趣味はお酒」
の生活が……

Dさんの場合

「多量飲酒」が 原因で肝機能が低下!

営業マンのDさん(40歳)は、かつぶくがよく話し上手で、職場でも人気者。

お酒を飲むのが好きで、会社の近くの居酒屋はほとんど顔なじみ。

休肝日はほとんどなく、はしごすることもしょっちゅうです。

お酒を飲みすぎている自覚はあるのですが、泥酔したり

翌日の仕事に響いたりすることもなく、

特に調子が悪いところもないので、「減らしたほうがいいかな」

とは思いつつも、なかなか実行に移す機会がありませんでした。

最近妻に「夜中に、苦しそうないびきをかいているわよ」と

指摘されるようになり、

今年度の健康診断で^{ガンマ}-GTが急激に跳ね上がったため

これをきっかけに、節酒を始めようと思い立ちました。

協力/(財)結核予防会 保健師 松永香里
イラスト/西谷 久

【Dさんの健康診断データ】

[身長]	178.7cm
[体重]	105.8kg (BMI 33.1)
[^γ -GT / ^γ -GTP値]	106IU/e
[AST (GOT)値]	52IU/e
[ALT (GPT)値]	69IU/e
[収縮期 最高血圧]	147mmHg
[拡張期 最低血圧]	95mmHg

STEP
2

【継続できる、ストレスにならない節酒を】

お酒を飲んでいた時間で新しい趣味を始めるなど上手に気分転換を

適正飲酒を決意したDさんは、休肝日は週に一回、一日の飲酒量は日本酒換算で一合までという目標を決めて、妻にも協力してもらって、外食の回数も減らすことにしました。

ところが、お酒を飲まないで帰るとやる事がなくて手持ちぶさたに。妻に「一合まででしょ」とお酒を止められるとイライラしてしまい、すぐに元の生活に戻ってしまいました。

お酒の量を急激に減らすのは無理があったと思い、最初のステップとして、ビール三五〇ml缶を一本と日本酒二合まで、休肝日は月に三〜四回(週一回くらい)を目標とし、お酒を飲まない日には若いころに好きだった映画を観ることにしました。また、週末はお昼のお酒をやめて、妻と一緒に散歩に出かけて軽く体を動かし、気分転換をすることにしました。

なるべく家で食事をして、週末は一緒に出かけるので、自然と夫婦の会話が増え、徐々に映画館に足を運んで映

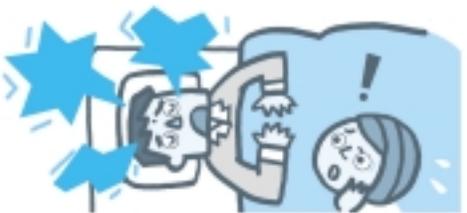
お酒を飲んでいた時間で新しい趣味を始めるなど上手に気分転換を



画の楽しさを再認識したりと、思わぬメリットを実感したDさん。

つまみを食べる量も減つたため、めざしていた二ケタ体重減には至りませんでした。が体重も減少。保健師さんに「順調なペースですよ。急激に体重を減らすとリバウンドしてしまうこともあります」と励まされ、このまま継続して一〇〇kg以下をめざすことにしました。GTや血圧も少しずつ下がってきて一安心です。夜も、心なしかぐっすり眠れるようになりました。

肥満が招く「睡眠時無呼吸症候群(SAS)」に注意!!



いびきがひどい、昼間眠くてぼーっとしている、起床時に頭が痛むという人は、寝ている間に10秒以上の呼吸停止を繰り返す「睡眠時無呼吸症候群」かもしれません。肥満によって首周りの脂肪が気道を圧迫することなどが呼吸停止の原因となり、高血圧などを合併して命にかかわるリスクもあります。おかしいと思ったら、専門医を受診しましょう。

節酒にチャレンジした半年後のDさん

【半年後】注)

体重	102.6kg (-3.2kg)
-GT(-GTP)	80 IU/L (-26IU/L)
AST(GOT)	32 IU/L (-20IU/L)
ALT(GPT)	45 IU/L (-24IU/L)
収縮期(最高)血圧	136mmHg (-11mmHg)
拡張期(最低)血圧	88mmHg (-7mmHg)

(注) 各種検査数値は可能性のある変化を記したものであり、実データではありません。

STEP
1

【軽く見ていた! 多量飲酒の弊害】

「もう1杯!」をやめられない、Dさんの生活習慣



長年の飲みすぎの蓄積が少しずつ肝臓の負担に

とにかくお酒が好きなDさん。毎日飲みに行くため、会社の近くの居酒屋はほとんど顔なじみです。仕事の接待のときでさえ、必ず二軒目で飲み直します。飲みすぎだと自覚していますが、「ビール一本だけ」のつもりでいても、飲み始めると楽しくて、なかなかお酒の量を減らせません。休肝日はなく、週末は昼食と一緒に一杯飲んで、夕方早い時間から飲み始めることもしょっちゅう。お酒を飲むことは趣味の域に達して、やめられません。

たまに早く帰っても、妻に「急に帰ってきて、夕ごはんを用意してないわよ」といやな顔をされるので、夜はほぼ毎日外食です。お酒に合う珍味や飲んだあとのラーメンが好きで、かなりの肥満体型になってしまいました。

今年度の検査では、去年まで基準値内だったGTの数値が急激に上昇し、血圧も上昇。夜中のいびきがひどいと指摘され、睡眠時無呼吸症候群(SAS)の不安も加わります。

四〇歳という節目の年を迎えたDさんは、自分の健康について見直してみようと思いました。



いつもの1杯カロリーランキング

佐野 喜子 (管理栄養士)

お酒に含まれるカロリーは、決して少なくありません。
 ぶたん飲む量から何kcalになるか計算してみましょう。製品により原材料の配合割合が異なるため、
 数値は目安です。詳しくは成分表示をご確認ください。

(参考 五訂増補食品標準成分表)

カロリーの多いお酒 ランキング!

1位 日本酒 升酒 1合  200 kcal	2位 焼酎 お湯割り 0.6合 缶チューハイなら 350mlで190kcal  160 kcal	3位 発泡酒 350ml 500mlで225kcal 繰り上げ第1位  160 kcal	
4位 ビール・新ジャンル飲料* 350ml 500mlなら200kcal 第1位と並ぶ  140 kcal	5位 ウイスキー ダブル 60ml  140 kcal	6位 梅酒 オンザロック 60ml  95 kcal	7位 ワイン グラス1杯 120ml  90 kcal

*新ジャンル飲料(第3、第4のビール).....主原料に麦芽以外のものを使用するその他の醸造酒。

1	43%	ウイスキー・ブランデー
2	25%	焼酎
3	15%	日本酒
4	13~14%	梅酒
5	12%	ワイン
6	4~7%	缶チューハイ
7	5%	発泡酒・ビール・新ジャンル飲料

お酒の適量基準は?

1日に摂取する純アルコール量は20g以下が理想です。お酒の適量は、アルコール度数から算出できます。

アルコール度数(%) × 0.8 × 飲む量(ml) = 純アルコール量
 アルコール比重 = 0.8

ビール(アルコール度数5%の場合) 5% × 0.8 × 500ml = 20g
 (0.05) 1日の適量はここまで

イラスト / 西谷 久



保健師 R子の

あなたにできることがきつと見つかる! 生活習慣改善ナビゲーション

よかったです! 気づいて

1 長期間の多量飲酒で肝障害のリスクが上昇

お酒は「百薬の長」といわれ、適量ならばストレスを緩和し、コミュニケーションを円滑にする効果が期待できます。しかし、飲みすぎると、肝障害をはじめとする生活習慣病やアルコール依存症のような精神疾患など、さまざまな病気の要因となつて健康に悪影響を及ぼします。多量飲酒を長期間続けている人は、アルコール性肝障害を起こしやすいので、お酒を飲むときは適量(日本酒換算で一日1合、一週間で七合以内)を守ることが大切です。

お酒を飲む人のなかには、「自分はお酒が強いから、肝臓も丈夫だ」と思っている人もいるかもしれませんが、もちろん、お酒が強いからといって、肝臓に障害を起こすにいくということはありません。

2 肝硬変・肝がんにつながる進行すると回復は不可能に

多量飲酒をすると、アルコール性肝炎を発症します。このときには発熱や黄疸、肝臓の圧痛などの自覚症状がみられることがあります。多量飲酒を続ける状態が長期間に及ぶと、自覚症状がほとんどないままにアルコール性脂肪肝を起こします。脂肪肝の状態のまま放置して、アルコール性肝硬変や肝がんに進んでしまうと、もう治療しても元の肝臓の状態には戻せません。当然、お酒を飲むこともできなくなってしまう。

好きなお酒を長く楽しむためには、アルコールと関連の深い、G-Tの検査数値に注意することが大切です。もし検査数値に異常が現れたら、たとえ自覚症状がなくてもお酒をやめて様子を見るようにします。

アルコール性肝障害の指標は?

アルコール性肝炎や脂肪肝など、アルコール性肝障害の指標となる検査項目に -GTがあります。-GTは肝臓だけでなく腎臓や膵臓、胆道などに存在している酵素のひとつで、肝細胞が破壊されると、血液中に流れ出して検査数値が上がります。

肝炎や脂肪肝は、自覚症状は少ないですが、放置すると進行して肝硬変や肝がんとなり、命にかかります。検査数値に注意して、軽症のうちに進行を食い止めます。

肝臓の障害の指標となるものとしては、-GTのほかASTやALTなどがあります。

受診勧奨判定値

-GT(-GTP).....101IU/l以上
 AST(GOT).....51 IU/l以上
 ALT(GPT).....51 IU/l以上

肝機能の数値が悪化している場合、A型肝炎、B型肝炎、C型肝炎などの、ウイルス性の肝炎を起こしている可能性もあります。数値が悪化する原因はさまざまですので、必ず再検査を受けて、原因をはっきりさせましょう。

3 「理想の生活」よりも長く継続できる生活改善を始める

長年お酒を飲み続けてきた人が、急にやめようとしてもなかなか難しいもの。無理をすると、禁酒がストレスになって、イライラして結局元どおりということにもなりかねません。毎日飲んでいたら、月に数日休肝日を設けるだけでも大きな進歩です。自分が継続できるのはどんなことを考えて、ワンステップずつ進みましょう。

自分のアルコール摂取量を知るために、禁酒カレンダーをつけるのもお勧め。自分が飲んだお酒の量から、アルコール摂取量を計算して、カレンダーに記録しましょう。記録していくと、自分で思っていた以上にお酒を飲んでいただけがわかります。お酒の量を考えるきっかけにしましょう。

また、せっかくなので減らしたお酒の量を維持していくためには、それまで居酒屋で過ごしていた時間で新たな趣味を始めるなど、お酒以外の趣味やストレス発散方法を見つけおくことも大切です。

お酒をやめても数値が改善しない場合には、ほかの病気の可能性もありますので、必ず専門医を受診してください。