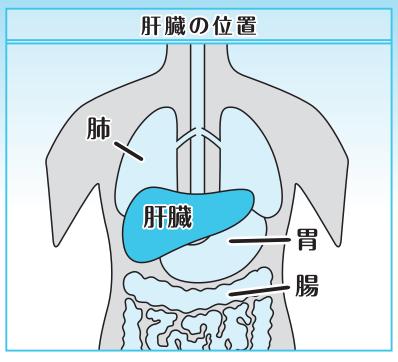
# 肝臓がんとアルコール

### アルコール飲料は 発がんに関わる物質です!



50000 45000 40000

肝臓がん罹患数の推移

40000 35000 30000 25000

(国立がん研究センターがん対策情報センター資料より)

1985年 1990年 1995年 2000年 2005年 2010年 2013年

肝臓は腹部の右上にあり、成人で800~1200g ある、体内で最も大きい臓器です。

主な役割は、栄養分などを取り込んで体に必要 な成分に換えたり、有害物質の解毒・排出をする ことです。

そのため大量にアルコールを摂取すると肝臓 に大きな負担がかかります。 肝臓がんの原因はウイルス感染が ほとんどです。 それ以外では、

### 飲酒、喫煙、肥満も

肝臓がんになる危険性を高めます。 また多量飲酒者はウイルス感染から肝硬変に至る期間が短く、若年で肝臓がんが発生する傾向にあります。

#### ● 飲酒による肝臓がんの発症リスク ●

1日の飲酒量 (日本酒に換算して)	飲まない人との比較
1~2合	1.1倍
2~3合	1.1倍
3~4合	1.8倍
4合以上	1.7倍

※女性では1合以上で3.6倍

飲酒量の増加により リスクは増加します

20000



女性は男性に比べ、少量の飲酒で肝臓障害をきたしやすいとされています。

女性の飲酒機会が増え、 女性の発ガン増加が危 惧されています

作成:四日市アルコールと健康を考えるネットワーク

# 肝臓がんの予防のために・・・

#### ★飲酒量に注意!



あなたの飲み方を チェックしてみま しょう



## 早めにご相談ください!

#### ★太り過ぎに注意!

- ・BMI(肥満度)を25以下に ※BMI=体重(kg)÷(身長(m)×身長(m))
- ・適度な運動をしよう

#### ~ CAGE(ケージ)法~ 過去E次の経験がありましたか?

- 1. 飲酒量を減らさなければと感じたこと
- 2. 他人があなたの飲酒を非難するので気にさわったこと
- 3. 自分の飲酒について、悪いとか申しわけないと 感じたこと
- 4. 神経を落ち着かせたり二日酔いを治すために「迎え酒」をしたこと
- ★2項目以上あれば、アルコール依存症の疑い
- ★1項目でもあれば、危険な飲み方です

#### ★禁煙を!

- ・もっとも多くのがんの原因になります
- ・飲酒と喫煙が重なると、がんのリスクは より増大します

#### ★緑黄色野菜、果物をとろう!

- ・お酒を飲む人は不足しがちなので注意!
- ・食生活を見直しましょう!

#### 節度ある適度な飲酒とは・・・ 厚生労働省『健康日本21』より

- 1 日当たり、純アルコールで20g まで!
  - ・日本酒なら1合程度
  - ・ビールなら中ビン (500ml) 1本
  - ・チュウハイなら (350ml) 1 缶
  - ・焼酎ならコップ半分(100ml)
  - ・ウイスキーならダブル1 杯(60ml)
  - ・ワインなら小グラス2 杯(200ml)
- ●「少量の飲酒で顔面が紅潮するなどアルコール代謝の低い人」、「女性」、「65歳以上の中高年」は、より少量に!
- ●アルコール依存症の場合は、適切な指導のもとに完全断酒が必要!

#### ご相談は、お気軽に!かかりつけ医、又は、下記まで

- ・三重県立総合医療センター 地域連携室 かけはし
- ・市立四日市病院 地域連携・医療相談センター サルビア
- ・四日市羽津医療センター 地域連携室 すずらん
- ・かすみがうらクリニック
- •四日市市保健所 保健予防課

- TEL 059-347-3519 TEL 059-354-1111
- TEL 059-331-6003
- TEL 059-331-6003
- TEL 059-352-0596