

令和6年度厚生労働行政推進調査事業費補助金（肝炎等克服政策研究事業）
「多様な病態に対応可能な肝疾患のトータルケアに資する人材育成及びその活動の質の向上等に関する研究」 分担研究報告書

肝疾患リスクセルフチェックの作成

研究分担者：藤井 英樹
公立大学法人大阪市立大学 大学院医学研究科 肝胆脾病態内科学 講師

研究要旨：

代謝異常関連脂肪性肝疾患(MASLD)の概念が提唱されて以来、代謝因子とともに飲酒量把握の重要性が高まっている。しかしながら【何をどれだけ飲み続けたら肝硬変になるか?】は殊の外知られていない。肝臓専門医であってもぱっと患者さんに説明できないのではないだろうか?今回我々は、飲酒量チェックの重要性を把握しやすいセルフチェックを考案したので報告する。

A. 研究目的

日々の飲酒量を飲み続けると、何年で肝硬変になるかが容易にわかるツールを作成すること

B. 研究方法

性別、現在の年齢、お酒を飲み始めて年齢、ビールを何缶飲むかの選択しのみで肝硬変に進展している可能性を算出できるセルフチェックを作成した。

(倫理面への配慮) 該当しない

C. 研究結果

肝疾患リスクセルフチェック
いつも飲むそのお酒!
どのくらい肝疾患のキケンがあるかチェックしてみましょう

性別 男 女

年齢 20代 30代 40代 50代 60代 70代以上

お酒を飲み始めた年齢 20代 30代 40代 50代 60代 70代以上

1日に飲むお酒の量 (ビール350ml) 1缶 3缶 5缶 7缶 10缶

送信



添付のような画面を構築した。積算飲酒量が男性は 1000kg、女性は 500kg 以上で肝硬変になると仮定した。

D. 考察

今年度は過去に作成した節酒グッズの配布に加え、新たに添付のセルフチェックを作成した。このセルフチェックの狙いは、まず飲酒の影響を知ってもらい、添付の飲酒量計算機を触ってもらうことである。本セルフチェックは佐賀大学肝疾患センターのHPでの掲載も予定している。

参考)

E. 結論

新たに積算飲酒量から肝硬変に進展していく可能性を想定できるセルフチェックを作成した。このアイテムを用いた啓蒙活動を継続できれば幸いである。

F. 政策提言および実務活動

<政策提言>

該当しない

<研究活動に関連した実務活動>

該当しない

G. 研究発表

1. 論文発表

該当しない

2. 学会発表

該当しない

H. 知的財産権の出願・登録状況（予定を含む。）

1. 特許取得

該当しない

2. 実用新案登録

該当しない

3. その他

該当しない

Juso Alcohol Calculator

[View survey instructions](#)

AAA



過去1年間の飲酒について

毎日 週 月 年

reset

1回あたりの飲酒量

ビール 缶 (350 ml)

*必須入力 / must provide value

本 (13.8g)

1日あたり平均飲酒量 : 0 g/日

ビール 缶 (500 ml)

*必須入力 / must provide value

本 (20g)

1日あたり平均飲酒量 : 0 g/日

ビール 中瓶 (500 ml)

*必須入力 / must provide value

本 (20g)

1日あたり平均飲酒量 : 0 g/日

ビール 大瓶 (633 ml)

*必須入力 / must provide value

本 (25g)

1日あたり平均飲酒量 : 0 g/日

焼酎 水割り (180 ml)

*必須入力 / must provide value

杯 (17.8g)

1日あたり平均飲酒量 : 0 g/日

焼酎 ロック (90 ml)

*必須入力 / must provide value

杯 (35.6g)

1日あたり平均飲酒量 : 0 g/日

酎ハイ 缶 (350 ml)

*必須入力 / must provide value

本 (13.8g)

1日あたり平均飲酒量 : 0 g/日