

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 肝胆膵病態内科学 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

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

結果

同量を毎日飲み続けていた場合、現在肝硬変になるリスクは  
**70%以上です。**

飲酒を考えましょう。  
詳しくは「飲酒量計算機」をお試しください。

※この結果は大阪公立大学大学院医学研究科肝胆膵病態内科学が  
最新医療情報に基づいて算出したものです。  
(アルコール依存症の臨床的治療を要)  
著者・監修 山口 龍太郎 他、34(5) 1975-99

飲酒量計算機

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。

## E. 結論

新たに積算飲酒量から肝硬変に進展している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

参考)

**Juso Alcohol Calculator** AAA  
[View survey instructions](#)

過去1年間の飲酒について

頻度 ☐ 毎日 ☐ 週 ☐ 月 ☐ 年 reset

\* 必須入力 / must provide value

**1回あたりの飲酒量**

ビール 缶 (350 ml)	<input type="text"/>	本 (13.8g) 1日あたり平均飲酒量 : 0 g/日
* 必須入力 / must provide value		
ビール 缶 (500 ml)	<input type="text"/>	本 (20g) 1日あたり平均飲酒量 : 0 g/日
* 必須入力 / must provide value		
ビール 中瓶 (500 ml)	<input type="text"/>	本 (20g) 1日あたり平均飲酒量 : 0 g/日
* 必須入力 / must provide value		
ビール 大瓶 (633 ml)	<input type="text"/>	本 (25g) 1日あたり平均飲酒量 : 0 g/日
* 必須入力 / must provide value		
焼酎 水割り (180 ml)	<input type="text"/>	杯 (17.8g) 1日あたり平均飲酒量 : 0 g/日
* 必須入力 / must provide value		
焼酎 ロック (90 ml)	<input type="text"/>	杯 (35.6g) 1日あたり平均飲酒量 : 0 g/日
* 必須入力 / must provide value		
酎ハイ 缶 (350 ml)	<input type="text"/>	本 (13.8g) 1日あたり平均飲酒量 : 0 g/日
* 必須入力 / must provide value		