

# 肝臓ではアルコールを...

1日20gまでなら処理（3～4時間かかる）できます。  
1日60gが処理の限界です。（肝臓が休まらない！）

体内に入ったアルコールの90%は肝臓で分解されるので、肝臓はアルコールの影響を最も受けやすい臓器です。肝臓が多量のアルコールの処理をすると、脂肪肝になってしまいます。

進行して肝硬変になると残念ながら断酒しても元の健康な肝臓には戻れません。しかし、初期の場合は酒をやめれば元に戻ります。肝臓はなかなか症状が出ない臓器なので、症状が出るころにはかなり進行してしまっている可能性があります。

年に1回の特定健診で自分の肝臓の状態を確認してみましょう！

