

肝臓専門医が書いた、お酒と肝臓の本当の話！  
世間の“お酒の常識”は、実は間違いだらけだった!?

肝臓専門医が教える  
病気になる飲み方、ならない飲み方

著者 慶應義塾大学看護医療学部教授 加藤眞三

(価格) 1400円＋税 (発売日) 2019年12月5日 (出版元) ビジネス社

株式会社ビジネス社（東京都新宿区 代表取締役：唐津隆）は、新刊書籍『お肝臓専門医が教える病気になる飲み方、ならない飲み方』を2019年12月5日に発売いたしました。ぜひ、貴メディアにてご紹介いただけますと幸いです。

◆目からウロコの“酒”と“肝臓”の真実!!

- ・ウコンは、アルコール性肝障害をむしろ悪化させる!!
- ・肝臓が悪い人は、レバーやシジミを摂りすぎるのはよくない!
- ・「赤ワインは体にいい」は、フランスがつくった販促のストーリー!
- ・「焼酎は太らないからいい」というけれど、アルコール好きには危険!!
- ・“酒を飲む前に牛乳を飲むと、胃に膜ができて酔わない”は、真っ赤なウソ!
- ・適度な飲酒は、糖尿病を予防する効果がある!!
- ・まったく飲まない人より、多少飲む人のほうが長生きできる!



◆肝臓の専門医が、常識の間違いを解説!

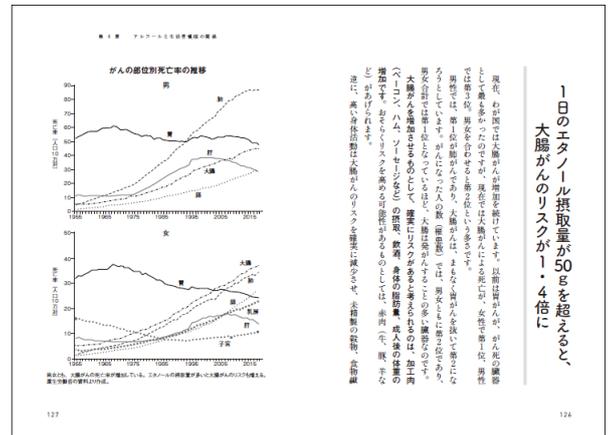
「肝臓にはウコンが良い」「シジミが良い」「赤ワインは身体にいい」など、“酒にまつわる常識”はいろいろありますが、科学的に証明されているものは、実はほとんどないのです。それどころか、ウコンやシジミ、レバーに多量に含まれる鉄分は、肝障害を悪化させることがわかっています。

本書は、長年、肝臓専門の内科医として患者を診察し、肝臓とアルコールについて研究を重ねてきた著者が、酒と肝臓の“真実”を科学的な根拠を示しながら解説します。これまでの類書は、専門医が書いたものではないため、上手にまとめられていても、世間に流布する情報を集めただけになっています。

本書を読んで、酒と一生、楽しく付き合う方法について、正しい知識を得てください。

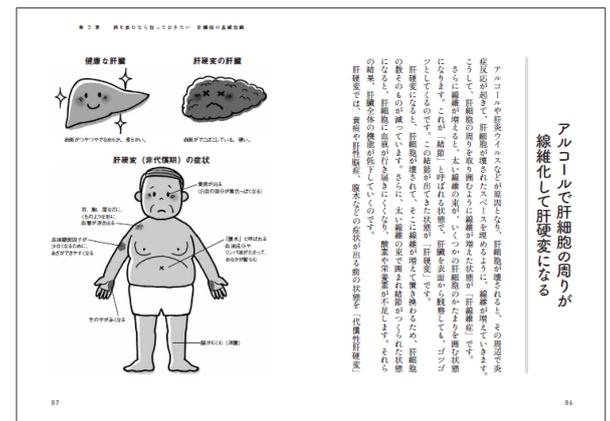
## 《あなたの知りたい情報がわかる！》

- ・「適量の飲酒」とは、どのくらい？
- ・薬とアルコールは、一緒に飲んでもいい？
- ・酒の“純アルコール量”とは、どう計算するの？
- ・体内でアルコールが分解されるまで、どのくらいの時間がかかる？
- ・度数の高い酒は、咽頭、喉頭、食道がんの危険が！
- ・女性は、飲酒が原因で、病気になる危険性が高い



## 【もくじ】

- 第1章 「〇〇は肝臓にいい」はウソだった!!
- 第2章 あなたの「酒の常識」は本当に正しい？
- 第3章 酒を飲むなら知っておきたい 肝臓病の基礎知識
- 第4章 アルコールと生活習慣病の関係
- 第5章 増えている「お酒好きな女性」の問題
- 第6章 好きなお酒を、死ぬまで楽しく飲み続けるために
- 第7章 アルコール依存症にならないために



## 【著者】

加藤眞三 (かとう しんぞう)

1980年、慶應義塾大学医学部卒業。1985年、同大学大学院医学研究科修了、医学博士。1985～88年、米国ニューヨーク市立大学マウントサイナイ医学部研究員。その後、都立広尾病院内科医長、慶應義塾大学医学部内科専任講師(消化器内科)を経て、現在、慶應義塾大学看護医療学部教授(慢性病態学、終末期病態学担当)。著書に、『肝臓病教室のすすめ』(メディカルレビュー社)、『患者の生き方』『患者の力 患者学で見た医療の新しい姿』(春秋社)、『患者と作る医学の教科書』(日総研出版)など。『おかずレパートリー脂肪肝・非アルコール性脂肪肝炎・アルコール性肝炎』(女子栄養大学出版部)など、肝臓病患者におすすめの食事レシピ本も多数出版している。東洋経済オンラインにて、医療コラムを連載中。

## 【お問い合わせ先】

株式会社ビジネス社 広報担当：松矢

〒162-0805 東京都新宿区矢来町1-1-4 4番地 神楽坂高橋ビル5F

E-mail: matsuyapress@gmail.com 携帯: 09072611982 TEL03-5227-1602 / FAX 03-52271603

著者への取材、企画ご協力、読者プレゼントご対応も承ります。