

健

おおたわら塾

康

肝臓にやさしい

お酒の飲み方していますか？



夏！到来。冷たいビールが何より美味しい季節となりました。お酒好きの方は、仕事が終わって帰宅し「まずは、冷たいビールを一杯！」と飲むことが幸せという方もいるかもしれません。しかし、お酒の飲み過ぎは身体への悪影響があるとも言われています。

適量のお酒は、コミュニケーションを円滑にしたり血行を良くするなどの効果がありますので、身体への影響やアルコールの適量を知りお酒と上手に付き合しましょう。



### 沈黙の臓器＝肝臓

肝臓は、その働きが8割～9割落ちないと「だるい」「疲れやすい」「黄疸」などの症状が現れない臓器で、「沈黙の臓器」と言われています。

その理由には・・・

- ① 肝臓には感覚神経が通っていない＝痛みを感じにくい
- ② 肝臓自体再生能力が高い臓器

そのため、お酒を飲みすぎても「肝臓の痛みで寝られない」ということはありません。



### 飲んだお酒はどこに行く？

口から入ったアルコールは20%は胃から、80%は小腸から吸収され、肝臓に運ばれます。アルコールは毒物なので早く無害なものに変えようと、肝臓では最優先に分解されます。肝臓が分解できるアルコール量(1時間に7gを処理)には限界があるので、飲みすぎは肝臓の疲労につながります。



多量の飲酒を続けると・・・**アルコール性肝障害**

アルコール性肝障害は、脂肪肝→肝線維症→肝硬変→肝がんと進行していきます。

～**NASH** (非アルコール性脂肪肝炎) ～

お酒を飲まないのにアルコール性肝障害と同じような炎症が起きます。

近年 NASH が増えています。これは肥満や糖尿病など食生活習慣が関係して起こります。肝硬変の危険性があるので要注意です。



### お酒の適量ってどれくらい？

**純アルコール量の適量：男性1日40g 女性1日20g**

それ以上飲み続けると、脳梗塞や狭心症、心筋梗塞といった病気の危険性が高くなると言われています。純アルコール量1日60gを超える飲酒は多量飲酒と呼ばれ依存症や臓器障害などさまざまな病気につながります。

アルコール20gに相当するお酒の量のめやす

 <b>ビール</b> 中びん1本または 500ml 缶1本	 <b>清酒</b> 1合 180ml	<b>ウイスキー・ ブランデー</b> ダブル 60ml	<b>焼酎(25度)</b> 1合 180ml	 <b>ワイン</b> 1杯 120ml
---	---------------------------	-------------------------------------	----------------------------	----------------------------

## その他全身への影響

### ～心臓～

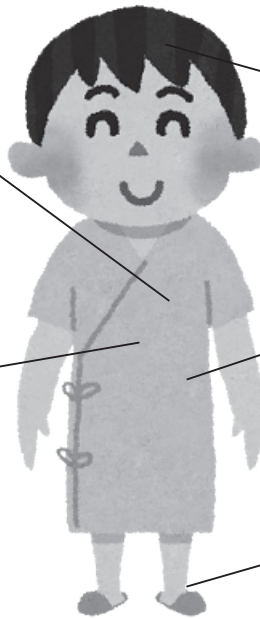
アルコールを飲んだときは血管が広がりますが、さめたときにはアルコールがアルデヒドとなり、強力な血管収縮作用があるので血圧が上がる原因になります。

### ～消化器～

胃や食道の粘膜をあらし、胃炎、胃潰瘍、がんの原因になります。

### ～赤ちゃんへの影響～

妊娠中や授乳中の飲酒は、胎盤や母乳を通して赤ちゃんに運ばれ、脳や体の発達に影響を及ぼします。  
大田原市における妊娠届出時の妊婦アンケートで、妊婦さんの4.5%が飲酒していました。



### ～脳～

脳の細胞が萎縮し、認知症を引き起こします。動脈硬化が進むと脳卒中につながります。

### ～肥満～

お酒は高カロリーであるため、余ると脂肪として蓄えられ、脂肪肝、糖尿病、脂質異常症の原因になります。

### ～痛風～

痛風の原因となる尿酸の排泄を抑えてしまうため、高尿酸血症になります。

### ～未成年者の飲酒～

未成年は心身ともに発達段階であるため、アルコールによる影響を大人より強く受けます。  
具体的な影響として、急性アルコール中毒やアルコール依存症のリスクが高まる、発達途中の脳細胞や臓器の発育が妨げられるなどがあります。  
大田原市のアンケートでは、小学生では24.8%、中学生では22.6%がお酒を飲んだことがあると回答しました。

## 肝臓にやさしいお酒の飲み方

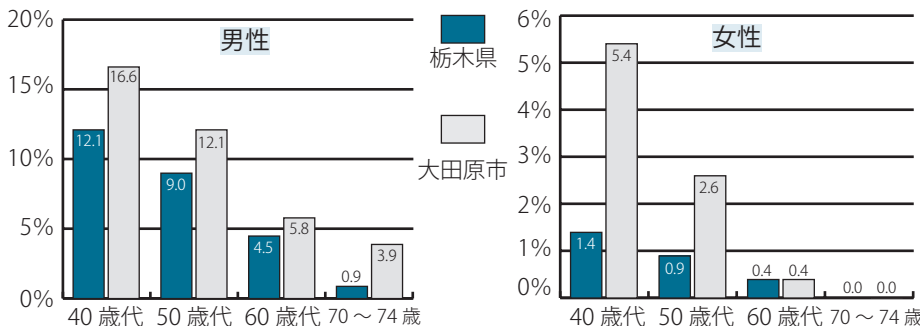
- \* お酒を飲む前に、牛乳、ヨーグルトなどの乳製品を摂ることで胃の粘膜を保護し肝臓の働きを助ける。
- \* 食事を食べながら飲むことは、酔いすぎないための基本。また、肝臓のエネルギーはたんぱく質なので、高たんぱくの食事(肉料理、魚料理、卵料理、豆類など)、ビタミン類の豊富な食事を、適量とりながら飲む。

- \* 自分のペースで、ゆっくり楽しく、談話をしながら。
- \* 人に酒の無理強いはいらない。
- \* くすりと一緒には飲まない。
- \* 強いアルコール飲料は薄めて。
- \* 遅くても夜12時で切り上げよう。
- \* 肝臓などの定期検査を。
- \* 週に2日は肝臓を休めましょう。

## 大田原市の状況

1日3合以上の飲酒(多量飲酒)をする人の状況を栃木県と大田原市を比較しました。

大田原市はどの年代でも男女ともに多量飲酒者の割合が県全体より多いことがわかりました。



- 男女ともに多量飲酒される方が多いとの結果であるため、適酒飲酒を心がけ、肝臓にやさしい飲み方をしましょう。
- お酒は飲み方しだいで、くすりにも毒にもなります。適正飲酒を心がけアルコールと上手に付き合っていきましょう。

問 健康政策課 東1階 「健康おおたわら塾」では、平成26年度もさまざまな健康情報をお届けしています。  
TEL (23) 7601 さらに詳しく知りたい方は、健康政策課へお問い合わせください。