

健康新聞 3月号 今村病院健康管理センター

テーマ「アルコール」

アルコールの消費量は年々増加し続け、それに伴いアルコール性肝障害の人も増加しつつあります。アルコールは、適度な量を上手に飲めば身体によい影響をもたらします。肝臓に負担をかけないためにも、工夫しながらアルコールと付き合ってみませんか？

アルコールの体内動態

口から入ったアルコールのおよそ20%が、胃から吸収されます。残りの80%は小腸から吸収されます。

吸収されたあとは、血流に乗って全身をまわります。（分布）

体内に入ったアルコールの大部分は肝臓で代謝されます。アルコールは肝臓のアルコール脱水素酵素を経て酢酸に分解されます。この分解の途中代謝産物にアセトアルデヒドがあり、これが二日酔いの原因となったりします。（代謝）

アルコールから代謝された酢酸は、全身をまわるうちに筋肉や脂肪組織で水と二酸化炭素に分解されて、身体の外に出ます。アルコールのまま排泄されるのは、全体のわずか2～10%と言われます。尿・汗・呼気から排泄されます。（排泄）

血液中に入ったアルコールは循環されて脳に達します。そして、アルコールが脳の神経細胞に作用し、麻痺させます。その結果酔った状態になります。

酒の作用

酒には薬理作用があり、酒の主成分であるアルコールによってもたらされます。「酔い」とは、アルコールの興奮作用の結果と思われがちですが、アルコール独自の麻醉作用によるものなのです。寝酒という飲み方もあるように、睡眠剤、麻酔剤の働きがあります。酒を飲むと陽気になる人も多いと思いますが、作用としては、中枢神経系を興奮させるのではなく、逆に抑制し鎮静させるように働く作用があります。

酒の適量

酒の適量は、個人差があります。性別、体格、体质（酒に強い人、弱い人）、そのときの健康状態によっても左右されます。望ましい飲酒量は、日本酒、焼酎であれば、1日1合程度（180ml）。ビールなら中瓶1本（500ml）。ワイン2杯（240ml）。ウイスキーダブル1杯（60ml）。

薬とお酒の飲み合わせ

心臓の薬：代謝が抑えられ血中濃度が上昇する為、中毒症状をおこす事があります。

胃薬とお酒：胃酸の分泌が促され胃潰瘍の原因になる事も。酒には、血管を広げる作用もある為、出血する事もあります。

降圧薬とお酒：酒の作用で、血圧が下がり、薬によっても下がるので、めまいや立ちくらみを起こす事があります。

糖尿病薬とお酒：血圧とお酒の組み合わせと同様に、相互の作用により低血糖の症状が現れる事もあります。又、お酒によるカロリーオーバーとなる事もあります。

肝臓へのアルコールの影響

①肝臓に脂肪がつく
(アルコール性脂肪肝)

②食欲不振、腹痛、嘔吐
(アルコール性肝炎)

③黄疸、血液脂肪、
赤血球破壊

④肝硬変、纖維化
(アルコール性肝硬変)

適量以上の飲酒は、血糖値や中性脂肪、尿酸値を上げ、肝機能を低下させる原因となります。

①の段階で禁酒すれば治るものですが、④までいくと肝臓を元に戻すことは出来ません。毎日5合以上の飲酒を10年間飲み続けると④になります。

お酒の上手な飲み方

①適量を守る。

②たんぱく質、ビタミンの多いつまみを摂る。牛乳やチーズなどの乳製品は、胃壁を保護する働きがあり、飲みはじめに食べるようにして、その後は控えると良いでしょう。

③薬と一緒に飲まない。

④自分のペースで飲む。肝臓が日本酒1合を分解するのに必要な時間は、約3時間と言われています。

お酒の豆知識

飲酒しないのに、γ-GTPが上昇するのはなぜか？

A. γ-GTPとは、腎臓、脾臓、肝臓などにある一種の酵素です。アルコールに敏感に反応し、検査前日に少量のアルコールを飲んだだけでも上昇します。肝臓や胆道の病気でも上昇します。薬剤や、サプリメント服用の有無等を確認する必要があります。薬剤を服用し、肝機能の上昇が見られる場合は、医師に相談して下さい。原因がよく分からぬ場合は、個人差であると考えられます。

ノンアルコールビールを摂取した時は、1日のアルコール摂取量としてカウントするのか？

A. ノンアルコールでもアルコールを含まれるものが多く存在します。酒税法上ではアルコールが1%以上含まれると「酒類」になり、1%未満をノンアルコールと表示します。アルコール度数の低い物は、アルコール摂取量として考えなくても構いません。しかし、0.9%のノンアルコールビールといえども多量に飲む場合や、厳密な管理が必要な場合は、アルコール度数からアルコール摂取量を換算したほうが良いでしょう。

ウコン…ウコンに含まれるクルクミンという成分が、肝臓の機能を高めます。

タウリン…肝臓内の胆汁の分泌を盛んにし、アルコールの分解を早めます。

セサミン…肝機能を高めることができます。ゴマに多く含まれています。

柿…柿に含まれているタンニンは、アルコールの吸収を阻害します。

梅干…梅干に含まれるピクリン酸が肝機能を高め、アルコールから出てくアセトアルデヒドの分解を促す。