

お酒の話



「今月のドクター」



申間市民病院
事業管理者
黒木 和男先生

Q1 お酒を飲むとよく眠れますか？

ぐっすり眠るために「寝酒をする」習慣の人がいますが、これは**まったくの誤り**です。アルコールは興奮剤です。体内にアルコールが残ったままで寝ると、血管が収縮し、心拍が高い状態が続きます。つまり、興奮した状態が続くということであり、寝酒の習慣のある人は熟睡できないということになります。寝る3時間前までには飲酒をやめるようにしてください。

A1

00CC)、日本酒1合、ウイスキーダブル1杯を分解するには約4時間かかることとなります。その量をお酒1単位としています。適正飲酒の目安は、**アルコール摂取量の適正な基準とされるお酒1単位**です。お酒1単位は純アルコールに換算して20gです。その量であれば通常、健康に影響することはないと言われています。

Q2 適当な飲酒量は？

純アルコール約5gの分解に1時間ほどかかります。お酒に換算すると、中瓶1本(5

A2

一般に体重60〜70kgの人は、純アルコール約5gの分解に1時間ほどかかります。お酒に換算すると、中瓶1本(5

Q3 アルコールを飲んで酔っ払い、気分が良くなった、気分が悪くなり吐き気がしたりするのはどうしてですか？

お酒を飲んで酔っ払うのは、**アルコールが脳の神経細胞に作用し、まひさせるため**です。また、飲み過ぎると頭痛、吐き気、顔面紅潮などが現れるのは、**アセトアルデヒドが原因**

A3

お酒を飲んで酔っ払うのは、アルコールが脳の神経細胞に作用し、まひさせるためです。また、飲み過ぎると頭痛、吐き気、顔面紅潮などが現れるのは、アセトアルデヒドが原因

Q4 アルコールの正しい飲み方はどのようなものでしょうか？

①空腹で飲まない、②味わいながらゆっくり飲む、③適量飲酒を守る、④休肝日をつくる、⑤強いお酒は割って飲む、⑥寝酒は極力控える。右記のことに注意しながら、それぞれの人に合わせて、また、その日の体調に合わせて飲むようにしてください。お酒は飲めば飲むほど強くなるわけではありません。アルコールを分解する能力は人によって違います。飲めない人に無理やり飲ませることはやめましょう。

A4

①空腹で飲まない、②味わいながらゆっくり飲む、③適量飲酒を守る、④休肝日をつくる、⑤強いお酒は割って飲む、⑥寝酒は極力控える。右記のことに注意しながら、それぞれの人に合わせて、また、その日の体調に合わせて飲むようにしてください。お酒は飲めば飲むほど強くなるわけではありません。アルコールを分解する能力は人によって違います。飲めない人に無理やり飲ませることはやめましょう。

アルコール性肝障害

近年、日本では高齢化に伴いアルコール消費量は減少傾向にあり、男性飲酒者の割合はわずかに低下していますが、多量に飲む者の割合はむしろ増加傾向にあります。厚生労働省の調査では、過去1年間に1度でも飲酒したことのある割合は、男性82.4%、女性60.1%という結果が出ています。また、1日平均男性40g、女性20g以上飲酒をする人は男性72.6万人、女性310万人の合計103.6万人にのぼるそうです。

アルコールの過剰な摂取が原因で引き起こされるさまざまな肝臓の病気を、総称して「アルコール性肝障害」といいます。代表的な疾患としては、アルコール性脂肪肝、アルコール性肝線維症、アルコール性肝炎、アルコール性肝硬変、肝がんなどがあります。アルコール性脂肪肝が多量飲酒者の90〜100%に認められ、進行するとアルコール性肝線維症を発症します。さらに飲酒を続けると10〜30%の人がアルコール性肝硬変になってしまい、この中の一部の人のがんになってしまいます。日本では肝がん

1年間に約3万人が死亡していますが、そのうち10〜15%でアルコール性肝障害が原因となっています。

アルコールの90%以上が肝臓で処理されています。飲酒によりアルコールが体内に入ると、肝臓ではアルコールの代謝が始まり、完全に分解するまで働き続けます。毎日たくさんアルコールを摂取し続けることで、アルコールを分解するための酵素であるMEOS(ミクロゾーム・エタノール酸化系)が活発に働くように体に変化します。加えて、脳がアルコールに対して慣れてくるため、よりたくさんアルコールを摂取できるようなります。しかし、多量のアルコールを摂取し続けることで、肝細胞は変性や壊死を起し、さらに細胞間質の線維化を起してきて、次第に肝臓の働きは低下してしまいます。これがアルコール性肝障害の状態です。

アルコール性肝障害の治療は断酒するしかありません。アルコール依存症となり、どうしてもアルコールをやめられない場合は、嫌薬を投与する場合もあります。さらに精神神経的・社会的アプローチをして、断酒会への参加なども必要になってきます。



「もっと元気に!もっと長生き!」
意識が変われば、身体も変わる!

始めよう!

「いきいき元気教室」

西小路2区は、サロン参加者で体操教室を始めてから2年6カ月継続して行っています。体操は椅子に座って行いますが、背筋を伸ばして綺麗な姿勢を保つだけで、一段と元気になり若返ったようです。



西小路2区 県営住宅 ひばりが丘団地集会所

じゃがじゃが

健幸通信



いきいきと楽しい人生を送るには、心身ともに健康であることが大切です。今回は、西小路2区のいきいき元気教室を紹介します。

いきいきサポーターさんからのコメント

体操教室は週に1回行うことで、お茶飲み会や地域の方との交流の場が増え「集いの場」になっていきます。また、筋力の維持・向上を目指した体操をしています。自分自身の心や身体が変化していき、いきいき元気教室を知らない方にも気軽に声をかけ参加を勧めています。最近、串間市の未来ノートを知り、これからの人生を充実して過ごすために自分の未来を考えて、教室参加者で未来ノートを活用していきたいと思っています。



いきいきサポーター
淵脇さん

未来ノートとは?

- ・自分のこれまでの人生を振り返ること
- ・これからの人生の指針を明確にしておくこと
- ・自分にもしものことがあった時に対応すべきこと
- ・自分にとって大切な人たちに伝えておきたいこと

これらの項目について、自筆で書き記しておくことにより、普段は漠然としている自分の気持ちが整理されると思います。記入内容について、ご家族や友人に相談してみるのも、新しい発見ができてよいのかもしれない。

問い合わせ先

医療介護課介護保険係
☎72-0333(内線512)