

Magazine of announcing  
to public mailing  
service

# Back Number

No.896  
2011.10



広報くしま  
郵送  
サービス

# 広報くしまを お届けします。

毎月1日に発行している「広報くしま」。遠方にお住まいのご親せきやご友人などに送riませんか。

申し込みいただいた送り先へ毎月、「広報くしま」をお届けする「広報くしま郵送サービス」は平成24年発行分の郵送受け付けを開始いたします。

このサービスは今年で10年目を迎え、県内はもとより、県外の方にも広くご利用いただいています。

市外や県外へ進学、または就職したご家族やご友人へ、郷里からの便りとしてご利用ください。

もちろん、「串間市が大好き。自分で読みたい」というご本人からの申し込みも大歓迎です。

●**送付内容** 毎月1日発行の広報くしま 1年分

\*平成24年1月1日号から12月1日号まで

●**料金** 郵送料として140円切手×10

枚、180円切手×2枚

\*年2回は増ページを予定しているため、送料が増額となります。

●**申し込み方法** 必要事項を明記し、切手を同封のうえ郵送してください。

**必要事項**

①申込者の氏名・郵便番号・住所・電話番号

②送付先の氏名・郵便番号・住所・電話番号

\*送付先は複数可。こちらでお書きいただいた情報は、他への転用は一切いたしません。

●**申し込み期限** 12月16日（金）まで

●**その他** 申込者には受付確認書を送付します。

●**申込・問い合わせ先** 総合政策課情報政策係 888-8555（住所不要）  
☎72-1111 内線338

\*初回号は平成24年1月号です。  
（平成23年12月27日発送予定）

# 健康マメちしき

## お酒は正しく楽しく

6月より市民病院へ赴任し、約半年が過ぎました。肌寒さや鈴虫の音色に秋を感じる今日このごろですが、それも束の間、徐々に寒さも増し、2カ月ほどで今年もフィナーレへ。これからの季節、忘年会にクリスマス、お正月…心躍る行事が盛りだくさん。同時に、お酒と触れ合う機会が多くなりますが、過ぎたお酒は知らぬ間に体をおしほむことも。

### お酒と肝臓、病気の関係

アルコールの飲み過ぎによりさまざまな臓器に病気が起こりますが、中でも肝臓病は最も頻度が高く、かつ重篤にもなる病です。慢性的な肝臓病は、飲酒量が多いほど、また、飲酒期間が長いほど起こりやすくなるとされ、お酒が強い、弱いとは全くの無関係です。

#### ① 脂肪肝

肝臓がアルコール処理ばかりに追われ、脂肪を分解する機能が落ち、その結果、中性脂肪が肝細胞につき生じます。

基本的に無症状で、偶然に超音波検査で見つかる事が多く、一般的に、飲酒をやめれば短期間で改善すると言われていす。ただし、糖尿病や高脂血症などが原因となる脂肪肝もあり、区別が必要で

#### ② アルコール性肝炎

長年の大量飲酒により肝臓の細胞が激しく痛んでいる状態で、さらに大量飲酒した場合（例：宴会で飲み過ぎ）に生じます。一般的に肝臓病は症状が出にくいのですが、この場合、発熱、腹痛、黄疸が出現、重症となると精神障害を起したりこの睡眠状態に陥ったり、死に至る場合も。

#### ③ 肝硬変

慢性的な炎症が持続することで肝細胞がひどく破壊され、肝臓全体が線維に覆われ硬くなった状態です。肝臓には代償能力（壊れていない細胞で壊れた分の機能を補う力）があるため、初期の肝硬変はほぼ無症状ですが、さらに飲酒を続けると、肝臓の機能が低下。徐々に症状が始めます。黄疸やむくみは有名ですが、知らぬ間に食道や胃に血管の瘤ができ、ある日突然破れて大量に血を吐く（静脈瘤破裂）、肝臓内に悪性腫瘍（肝臓がん）

ができるなど、生命を脅かす合併症も多数です。肝硬変は不治の病と考えられています。肝硬変による肝硬変では、断酒を続けていると、完全にではないものの肝臓の力が回復するという特徴があり、禁酒・断酒が望まれます。

**お酒の量＝アルコールの量ではない！ 適量を知り、健康に**

①日本酒1合②ビール中瓶1本、果た

酒類の1ドリンク(=アルコール10g相当)量

種類(基準%)	お酒の量	目安(おおよそ)
ビール 発泡酒(5%)	250ml	中瓶・ロング缶 の半分
焼酎(25%)	50ml	
日本酒 (15%)	80ml	0.5合
ワイン (12%)	100ml	ワイングラス1 杯弱
ウイスキー (40%)	30ml	シングル1杯
チューハイ (7%)	180ml	コップ1杯or 350ml缶半分

参考:厚生労働省 健康情報サイト e-ヘルスネット

してより多く飲酒しているのは？ ① 180ml、② 500mlだから②？ 確かに水分量としては②が多いですが、実はどちらもアルコール摂取量としては同じ。体や精神面に影響を及ぼすのは、飲んだお酒の分量ではなく、摂取した純アルコール量が基準となります。お酒の種類や強さに関係なく、「飲みすぎ」「適量」が判断できるよう、「1ドリンク」が単位として用いられ、これがアルコール10gに相当します。厚生労働省によると、節度のある適度な飲酒量は、一日平均で純アルコール20g程度、つまり、2ドリンクということになります。度を過ぎた飲酒は体を壊す原因となり得る一方で、程よいお酒は、精神面のリフレッシュ効果や、一部の循環器疾患を予防するなど、よい面も持ち合わせています。左表を参考に、お酒は正しく賢く、生活に取り入れて頂けると幸いです。

著：串間市民病院 内科  
医師 土持 舞衣

Mai Tuchimochi