



東陽病院 鈴木健士 内科医師

## 健康への

メッセージ

シリーズ 63

## アルコールと健康

光町のみなさんこんにちは。お正月も過ぎ、新年会なども一段落した頃かと思いますが、このところ何かとお酒の入り機会も多かったかと思ひます。今回はお酒（アルコール）についてお話ししたいと思います。お酒を飲みすぎると肝臓に悪いというのはもう誰でもご存知かと思ひます。過度のアルコールは肝臓に脂肪を沈着させ（脂肪肝）、それが高じるとアルコール性肝障害となります。そしてさらに進めば肝硬変に至ります。肝硬変というのは肝臓に炎症が繰り返すことにより、繊維化（傷が治るときにひきつれの様な変化）が起きて肝臓が文字通り硬くなってしまふ状態です。

こうなると肝臓には血液が流れにくくなり、機能が悪くなります。また肝臓に流れにくくなった血液が食道の血管をこぶのように太くし（食道静脈瘤）出血を起こしたりします。またお腹に水がたまったり（腹水）、皮膚が黄色くなったり（黄疸）と、いろいろやっかいな症状が出ることも多い病気です。

しかし1年や2年お酒を飲んだからといってすぐにこのような病気になるわけではありませぬ。長年の飲酒によって徐々に肝臓をむしばんでいくのです。また日本人の場合、大酒を飲む度合いというのが欧米の人と比べますとそれ程でもないように、お酒だけで肝硬変にまでなってしまう

うことはあまり多くないようです。中には日本人の酒量ではアルコール単独による肝障害はあまり心配するには及ばないと言っている肝臓病専門家もいらつしやるようです。現在肝臓病の方のほとんどは肝炎ウィルスに感染して肝炎を起こし、それにアルコール性障害が加味されている状態です。

このように書くとお酒飲みの方に免罪符を与えてしまうような印象があるかもしれませんが、決してそういう意味ではありません。アルコールは肝臓に間違いなく負担をかけますし、慢性肝炎のある方には少量のアルコールでも禁物です。またアルコールは肝臓だけでなく脳にも影響し、思考、判断力を鈍らせます。車の運転はもちろん、機械などを扱う時も厳禁です。体調が悪いときには避けておいた方が良いでしょう。ただ少量のアルコールは血液の循環をよくするといわれます。しかしこれはあくまでも少量の場合です。お酒飲みが一番良くない習慣は、いついっ量過ぎてしまふことですから十分気をつけて、ほどほどで健康的にお酒を楽しんでいただきたいと思ひます。

※東陽病院の休日当番日

2月14日(日) 午前9時～午後5時

医師2名が待機・来院の際は電話を ☎ 1335



## 休館日

(特別整理期間)

2月15日(月)～25日(木)

館内のすべての資料の整理点検作業のため、2月15日(月)～25日(木)まで休館します。

本を返却する場合は、返却ポストをご利用ください。ご不便をおかけしますが、ご協力をお願いします。

## 子供に聞かせたい

## ▷ 今月の一冊 ◁

「だいくとおにろく」

松井 直 再話  
赤羽 末吉 画  
福音館書店

何度橋をかけてもたちまち流されてしまう川に、橋をかけてほしいと頼まれた大工は、川の中からでてきた鬼に、橋をかけてやるかわりに目玉をよこせと言われます。鬼は、2日で橋をかけてしまい、大工の目玉をとろうとしますが、名前を当てたら許してやると言いました。

さて、大工は鬼の名を当てることができるといえるでしょうか。



ほんの

=町立図書館=

☎ 84 3311



2月の休館日

1日(月)、8日(月)、11日(木)、15日(月)～25日(木)