

## 健康への

メッセージ

シリーズ 99

## お酒と健康

東陽病院副院長 伊藤 文憲

光町のみなさんこんにちは。今回は少しリラククスしてお酒と健康について述べます。「酒は百薬の長、寿命を延ばす、旅行に食あり、寒気に衣あり、推参に便あり、愛いを払う玉箒、位なくして貴人と交わる、労を助け、万人和合す、独居の友となる十徳がある」といいます。もちろんこれは適度の量であって、「酒が酒を飲む」ような飲み方はお薦めできません。アルコールは食事による差はありますが胃で5分の1、小腸で5分の4が吸収されます。「酒に別腸あり」と称して飲む人もいますが、論外です。吸収されたアルコールは肝臓に運ばれます。

炭水化物などは余分に吸収されると体内に蓄えられますが、アルコールは体内の必要に関係なく代謝されてしまいます。栄養学的には利点はないようです。ではなぜに飲むのかというと、先に述べた「酒に十徳あり」が一番よく説明しているようです。

お酒が体に及ぼす影響について考えてみましょう。心臓や肺臓に関しては、大酒は体に悪いというのは当然ですが、少量の飲酒はほとんど問題がありません。それどころか心臓にはっきりした害を与える精神ストレスを解消したり、緩和するという意味で有用という説もあります。ただし、スポーツの前の飲酒は全く禁物です。

消化管では量よりも濃度が問題です。ビールや日本酒のように5〜15%の濃度に比べて焼酎、ウイスキーなどの高濃度の蒸留酒では食堂を通るときに粘膜に炎



症をおこして、将来的に発ガンの危険性も生じてきます。胃では発ガン性は不明ですが粘膜に炎症を起こし、時には出血まで起こすこともあります。濃度の強いアルコールをストレートで飲むことはお控えください。小腸や大腸にはあまり影響はないようです。

肝臓でアルコールは代謝される途中にいろいろな産物を作ります。特にアセトアルデヒドは二日酔いの元凶となるので、早く分解したいのですが肝臓の能力は限られています。日本酒一合とビール大瓶一本、ウイスキーダブルが同じアルコール量です。

日本酒3合を肝臓が分解するのに数時間かかり、大酒では24時間も体内からアルコール分が抜けません。肝臓には蛋白質の合成や解毒作用など多くの大切な仕事があります。慢性的に肝臓病を持つ人ではアルコールは肝臓の回復力を奪い、障害を助長することになります。糖尿病などでは血糖値が変動し、コントロールが乱れます。連日3合以上の大酒を飲み続けると慢性中毒になり肝臓や脾臓、精神系統に悪影響が出てきます。

いろいろお酒の害について述べてきました。慢性の肝臓病やコントロール不良な糖尿病などの大きな病気がある場合は禁酒が原則ですが、それらが無い場合には毎日少量のお酒（日本酒一合以内）を夕食の際に飲むことは、健康上は問題はないでしょう。

※東陽病院の休日当番日

2月10日(日)・3月3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 ☎0413335

本の予約もできる

図書館のホームページオープン



24時間いつでも、どこでも検索できる

3月1日から、光町立図書館の公式ホームページを開設します。

新刊案内や蔵書の検索、行事予定など、いろいろな情報を掲載します。また、予約もできますが、そのためには、パスワードなどの登録が必要となります。

す。2月7日から受付しますので、ご希望の方は、図書館カウンターでお申込ください。

ホームページアドレス

<http://www.library.hikari.chiba.jp/>

休館日

2月1日(金)〜6日(水)、11日(月)、12日(火)、18日(月)、25日(月)、28日(木)



ほんの

=町立図書館=  
☎043311