



東陽病院内科医師 鈴木健士

健康ウォッチング

横芝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、ここのところ何かとお酒の入る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して起こること、繊維化（傷が治るときの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う状態です。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

アルコールと健康

ったり（黄疸）といろいろなやっかいな症状が出ることの多い病気です。しかし、一年や二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ん。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で、お酒だけで肝硬変にまでなってしま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っしゃるようです。現在肝臓病の方

のほとんどは肝炎ウイルスに感染して肝炎を起し、それにアルコール性障害が加味されている状態のようです。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知れませんが、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よいでしょう。

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。お酒飲みの一番良くない習慣はついつい量が過ぎてしまうことです。ですから充分気をつけて、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。



入札結果 12月

(単位 円)

| 工場の名称 | 工事等の箇所 | 契約金額 | 契約の相手方 |
|---------------------|-----------|------------|-----------|
| 町道B-212号線道路植栽工事 | 長山台地先 | 892,500 | (有)石坂産業 |
| 町道II-4号線道路維持工事 | 長倉地先 | 3,255,000 | (有)八角工務店 |
| 町道B-88号線道路排水整備工事 | 姥山地先 | 2,026,500 | 三光土木工業(有) |
| 町道C-251号線道路排水整備工事 | 栗山橋本地先 | 4,252,500 | (有)永嶋工務店 |
| 町道C-92号線道路排水整備工事 | 栗山すみれ団地地先 | 5,407,500 | 山一土建(株) |
| 町道II-8号線道路改良工事(1工区) | 古川・両国新田地先 | 9,660,000 | (株)外ノ内組 |
| 町道II-8号線道路改良工事(2工区) | 古川・両国新田地先 | 10,815,000 | (株)外ノ内組 |
| 町道C-35号線道路改良工事 | 鳥喰大六天地先 | 5,250,000 | (株)行木工務店 |
| 町道C-205号線遊歩道整備工事 | 鳥喰上地先 | 4,935,000 | (株)和建興業 |
| 町道D-256号線外道路舗装新設工事 | 屋形三本松地先外 | 19,005,000 | 古谷建設(株) |