

健康ウオッチング 東陽病院 副院長 伊藤 文憲

お酒と健康

横芝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、憂いを払う玉箒、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五分の一、小腸で五分の四が吸収されます。「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、心臓にはつきりした害を与え、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道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。

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膵臓、神経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。

文芸

俳句

また一人永遠の旅立ち石路の花

浅野 茂子

風の輪を見せつつ枯葉降りしきる

池田 逸子

冬かもめ白き乱舞の舟だまり

伊藤 敬子

寒き夜の星降りしきるひそと降る

岡田 雅美

保津川の舟より見上ぐ紅葉かな

向後 寛

小春日や車椅子にも髪手入れ

土屋 栗水

姫君の誕生に湧く小春かな

藤代 ゆう

冬うらら香煙流る寒山寺

渡部 和秋

大根抜く背に闇音のありにけり

鈴木 繁子

残菊や未婚の人の膈たけし

選者 鈴木 草庵

短歌

となり家を囲みてあたる杉伐られ
食卓に見る空のひろがり

秋葉 悦子

包みより溢れいでり故里の
露を含める食用の菊

八角 三枝

薩摩富士とも呼ばれる開聞岳
遮るものなき勇姿を見する

吉岡 信子

風邪に臥す吾に湯タンポ花梨酒と
心をつかふ息と共に住む

池田 春江

暮れ早き師走の空に利鎌なし
澄む月見ゆるみ堂の上に

佐瀬 初音

焼杉につくりし魚形の鍋敷の
縞目ほど良きつやを持ちちぬ

西山満里子

草紅葉おほひし広野も色あせて
枯れひと色の冬となり来ぬ

鈴木 やす

巳の年も十日となりぬ来年は
午の年なり元気にゆかむ

石井 ユク

四十も半ばとなりし娘友となり
屋ひとときを茶房に語る

宇井 ちい

ふりむけば茜に映える旅の空
天の橋立染めて暮れゆく

萩原 信一

エレベーター乗りつぎ登りしモンブラン
零下二十度仏領と云ふ

土屋 栗水

裸木となりたる櫛の梢より
澄む月見えて寒に入りゆく

掛川 友代

干しあげし真白き銀杏盛れる掌の
ややに重たし命といふは

選者 斉藤つね子