

## お酒と病気

今回はお酒と病気についてお知らせします。

お酒はクスリの作用を強くしたり、代謝を邪魔したりするので、薬局窓口でも飲酒について必ずお伺いしています。年末年始はもちろんのこと、年度末は送別会、4月は花見などお酒を飲む機会は尽きないものです。そんなお酒についての病気とのかかわり方のおさらいをしたいと思います。

### お酒と病気



1. アルコール依存症
2. 急性アルコール中毒
3. アルコール性肝炎、脂肪肝
4. 慢性膵炎

その他には、アルコール性小脳萎縮症、ウェルニッケ脳症、ペラグラ（ナイアシン不足から起こる病気の総称）など様々な病気の原因になります。今回は長期的にお酒を飲む事でおきる病気の代表「アルコール性肝炎」について説明します。

#### 1. アルコール性肝障害とは？

アルコール性肝障害とはアルコール性飲料の慢性過剰摂取によって生ずる、肝臓の細胞障害で、脂肪肝に始まり、より重症型のアルコール性肝炎、さらに終末的な肝硬変に至ります。脂肪肝は、通常1日アルコール60~80g以上（日本酒に換算して3~4合以上）であれば、発生する可能性が高いといわれ、1日100~120g以上のアルコール飲酒が長期間（10年~15年以上）にわたると肝硬変を発生するといわれます。

#### 2. どんな症状ですか？

黄疸、強い倦怠感、腹痛、下痢、発熱などの症状が多く、進行すると肝臓の腫れ、腹水、浮腫などが見られます。

#### 3. どんな治療法がありますか？

“断酒”が“節酒”を自己強制するしか、よい治療法はありません。

“断酒”“節酒”が一時的に出来ても又大量飲酒に戻ってしまう人がいます。これをアルコール依存症といいます。この場合は入院が必要で、安静、高蛋白、高カロリー食、水・電解質の補正が中心となります。当然“断酒”をすることになります。

#### 4. 予防法は？

とにかくにも、“断酒”“節酒”につきます。後は適度な運動と十分な休養、バランスのとれた栄養摂取です。



## 5. 積極的に検査を受けましょう

脂肪肝は自覚症状がほとんどありません。しかし、血液検査や腹部超音波検査をすれば容易に発見されるものです。

また、メタボリックシンドロームがある場合には脂肪肝の合併も多くなります。定期健診を積極的に受け、お近くの静岡民医連のかかりつけの医師にご相談ください。

### 飲み方のポイント

#### ポイント1 アルコールの適量を知る

1日に飲む量は、ビールにして中びん1本、日本酒にして1合、ウイスキーにしてダブル1杯程度が適量です。よく飲むお酒のカロリーをおぼえましょう。

#### ポイント2 お酒の特徴を知る

お酒は、穀類などからの原料を発酵させた「醸造酒」と発酵液を加熱、蒸留してアルコールを濃縮した「蒸留酒」に主に分かれます。醸造酒はアルコール以外の糖分などを含むのに対し、蒸留酒は揮発しない成分が取り除かれるため、同じ酔い心地でもエネルギーは蒸留酒のほうが低めのです。

#### ポイント3 週2回の休肝日をつくる

休肝日は、肝臓を休めるだけでなく、アルコールから摂取するエネルギーの節減にもなります。飲まない曜日を定めるなど、自分に合った休肝日を週2日設けましょう。

#### ポイント4 量や時間を決めて飲む

アルコールは食欲を亢進しますので、カロリーの高いおつまみを食べ過ぎてしまいやすくなります。量や時間を切り上げることを心がけましょう。

お酒の分類	アルコール% (平均的な度数)	100ml当たり (キロカロリー)	アルコール1%当たり (キロカロリー)
赤ワイン	12%	約 70 kcal	約 5.8 kcal
焼酎	25%	約 140 kcal	約 5.6 kcal
ウイスキー	12%	約 67 kcal	約 5.6 kcal
ビール	5.0%	約 42 kcal	約 8.4 kcal
日本酒	15%	約 105 kcal	約 7.0 kcal

### おわりに

飲酒運転は、被害者だけでなく自分の家族や周囲にも取り返しの付かない悲劇を生みます。絶対にしてはいけません。

また、お酒の席での「飲酒の強要」「一気飲み」「迷惑行為」などアルハラ（アルコール・ハラスメント）も犯罪や人権侵害につながる重大な問題です。

楽しく健康にお酒をたしなむためにもマナーを守りましょう。

出典：日本栄養士会、日本医師会、Wikipedia

文責：加藤