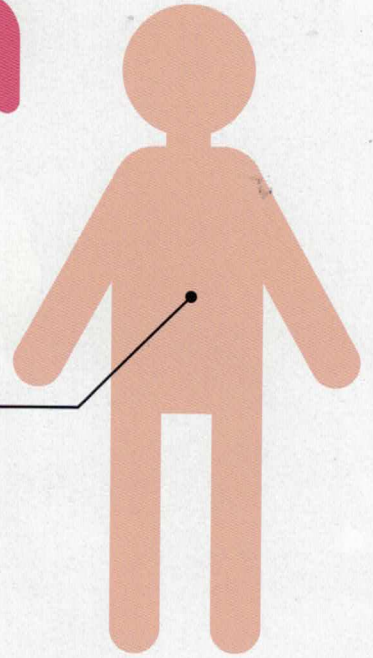


臓器のはなし



今月は 酒と臓器①

酒とは、アルコール薬物なのです

種類に関係なく
少なめにするのが鉄則（マウリ）

お酒の主成分はアルコールの一種、エチルアルコール。肌に塗れば消毒液ともなる薬品です。適量をこえると消化器官表面の細胞がエチルアルコールによって壊されたり、傷つけられたりもします。それが経年的に起きれば細胞ががん化し、食道がん

どになるリスクも当然、高まります。

また危険なのが、意識障害。アルコールによって中枢神経の作用が抑制されて物事を正しく理解できず、周囲の刺激に対する適切な反応も損なわれます。そして短時間に大量のお酒を摂取すると、急性アルコール中毒に。軽い症状にとどまらず、呼吸状態が悪化して命を落とす場合もあるのです。

やはり、問題は摂取量。焼酎はプリン体が少ないとか、赤ワインはポリフェノールによってアンチエイジング（抗老化）が期待できるなどといわれますが、お酒がアルコールであることに変わりはありません。最近の研究発表でも、できるだけ少なく摂取することが、一番重要だとされています。

緩めることなく節制し
休肝日は週2日以上に

もちろん飲めばリラックスできるお酒ですが、アルコール自体は麻薬やタバコと同様に依存性が出やすい薬物といえます。そして、我慢できずに飲酒してしまう慢性アルコール中毒が重症化すれば、さまざまな病気にかかるリスクも高まり、危険です。

だからこそ必要なのが、休肝日。精神科の先生からうかがった話ですが、

量的にたくさん飲む人でも、休肝日を実践できていればアルコール中毒にはならない傾向があるそうです。逆にキッチンドランカーのように、毎日少しずつでも飲み続けてしまうと、かかりやすくなるそうです。

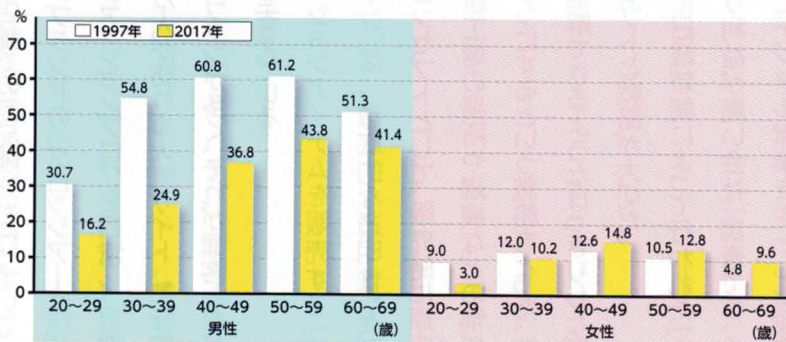
日本肝臓学会は、週2日の休肝日を推奨しています。2日連続でお酒を飲まない方が、よりリカバリー（アルコールが身体から抜ける）できますが、連続でなくてもいいのではないのでしょうか。また「糖質の少ない蒸留酒のウイスキーや焼酎に変えてください」と指導されるお医者さんもいます。が、この場合も、そこまでこだわらなくていいかもしれません。血糖値が多

少下がる可能性があったとしても、好きなものが飲めずストレスが溜まり逆に数値が上がることもあるのです。

結局、できないことより、長期的に続けられて改善につながる方をおすすめしたいのです。^{※2}QOL的にも、「休肝日を守って飲みすぎなければ、好きなお酒を飲んでOK」と楽しみを残してあげたほうが良い場合もあります。

※2 ワォリティー・オブ・ライフ、生活の質

※1 料理する間に習慣的にお酒を飲んでいる人



(注) 週3日以上(1日1合以上)飲酒する人の割合
出典:厚生労働省「国民栄養調査」より作成

飲酒習慣率の変化

監修

浅海 直
あさうみ すなお
(医療法人社団 平成医会 産業医)



1993年千葉大学医学部卒。2007年12月まで松戸市立福祉医療センター東松戸病院(内科副部長)、2008年1月より板橋区役所前診療所に勤務。専門分野は糖尿病、脂質異常症、甲状腺疾患等の代謝・内分泌疾患および老年医学。