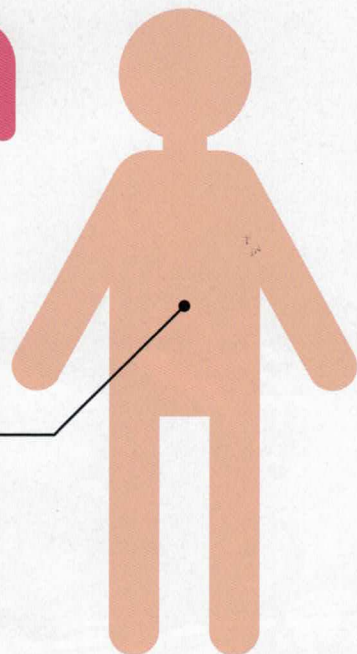


# 臓器のはなし



## 今月は 臓器と休養

### 毎日の飲酒習慣を見直そう

**肝臓と脳を労るため  
お酒を抜く日を設定**

「飲酒量が少なければ、休肝日を設けなくてもOK」。そう思う方がいるかもしれませんが、しがし同じ量を一週間の中で分けて飲むとしたら、7日連続で少しずつ飲むより、休肝日を4日つくって残りの3日にまとめて飲んだ方が、身体への負担

は少ないと考えられています。

少量でも肝臓は毎日アルコール分解の処理に追われ、ダメージを受けます。ですから、疲れた肝臓をアルコールから解放して休養を与えてください。なお週2日の休肝日を設定する場合、連続か間を置くのかは、ほとんど差がないそうです。

肝臓だけでなく、休肝日は脳にとってもプラスです。アルコール依存症は、脳の中にアルコールを欲しくなる回路ができた状態で、お酒を飲んでいるときに「依存」への欲求が消えるわけではありません。常にアルコールへの依存の回路が存在します。「アルコール依存症」と聞くと、大量のお酒を飲んだ泥酔状態をイメージするかもしれませんが、量は関係なく、習慣的に飲酒をする方であれば、誰でもなりえる身近な病気なのです。

**負荷が軽ければ  
毎日続けても大丈夫**

前回の「内臓脂肪」と同様、筋肉も臓器的な役割を持っています。エネルギーとなる糖質を蓄えていることに加え、2005年にはデンマーク・コペンハーゲン大学の研究チームが、

筋肉からホルモンが分泌されていることを発表しました(「マイオカイン」。マイオは筋肉、カインは作動因子を示す。「SPARC」というマイオカインは、大腸がんを抑制する効果があるとの報告もあります)。

そんな筋肉にとっても、休養が大事です。筋力トレーニング(以下、筋トレ)をすると筋肉に多少の傷が付きます。そして傷を修復しながら回復し、以前より筋肉量がアップするというのが筋トレのメカニズム。回復の時間が必要なのです。同じ筋肉を毎日トレーニングしても逆効果で、疲労が蓄積して筋力が下がるそうです。強い抵抗負荷をかけるレジスタンス・トレーニングに励むのであれば、特に30代・40代の方なら48〜72時間ぐらいい間隔をあけての週2回ぐら이가効果的です。

逆に、筋肉を休ませすぎてもいけません。使わないと筋力が落ちてしまいます。使う・休ませるの時間のバランスが大事ですね。ただ、これは一般的なスポーツ経験者の場合でしょう。一般的には、軽めの負荷で行う筋トレやウォーキングレベルの有酸素運動ならば、毎日続けても大丈夫です。

### 男女年齢層別・飲酒率

	総数	20~29歳	30~39歳	40~49歳	50~59歳	60~69歳	70歳以上
総数	44.6%	43.5%	45.5%	50.2%	53.7%	47.1%	34.8%
男性	61.4%	48.6%	58.6%	62.6%	70.6%	67.4%	56.3%
女性	29.5%	37.9%	32.2%	38.7%	38.6%	28.8%	17.7%

出所：厚生労働省「国民健康・栄養調査」(平成29年)

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。