

あなたのお酒の飲み方は大丈夫？

～肝臓をいたわるアルコールとの付き合い方～

お酒のすすむ季節

これから年末にかけて、忘年会やクリスマスパーティー、そして年が明けてからもお正月や新年会と、なにかにつけて、アルコールの飲み過ぎ、そしてご馳走の食べすぎになりやすい時期。こんな時は肝臓もお疲れ気味。今回は肝臓の働きや、アルコールとのつきあい方、肝臓をいたわる食生活のポイントなどを一緒に勉強していきましょう！



肝臓はカラダの化学工場

まずは、肝臓の役割から見てみましょう。「肝心(腎)要」と表現されるほど、肝臓は体のなかで重要な働きを担っています。その機能は、主に次の3つにあげられます。

代謝機能

カラダに吸収された栄養素(糖質・タンパク質・脂質)を分解合成し、脂質や糖質は、肝臓に貯蓄され、必要な時にエネルギーとして使われます。

解毒機能

カラダの老廃物や薬物や食物を通じて取り込まれた人体に有害な物質を解毒・分解して排泄します

胆汁生成

脂肪を消化する消化液(胆汁)を作り、胆のうに蓄えられて胆管から十二指腸に排泄します。

このような肝臓の機能は、「カラダの化学工場」とたとえられています。最近「デトックス」がブームですが、上で紹介したように解毒を司るのがまさに肝臓です。

アルコールの分解、そして3時間…

アルコールは胃や小腸で吸収され、肝臓へと運ばれます。そこで酵素によって、アセトアルデヒドに分解され、さらに酢酸に分解され、最後は炭酸ガスと水になって息や尿という形で体外へ排泄されます。このアセトアルデヒドを分解する酵素の少ない人ほど、頭痛や吐き気などの二日酔いを引き起こしてしまいます。

また、肝臓がアルコールを処理する能力は、およそ体重1kgにつき1時間に純アルコール約0.1gとされています。これを換算すると、大人でビール大瓶1本のアルコールの処理に約3時間もかかる計算になります。肝臓での分解作業で、飲みすぎや食べ過ぎにより処理能力を超えてしまうと、脂肪肝や、その他の肝炎、感線維症などのアルコール性肝障害を引き起こします。アルコール性肝障害は、初期段階なら禁酒と食事で肝臓の細胞を修復できますので、日頃から肝臓をいたわってあげましょう。



★肝臓は予備能力が大きく、機能不全になるまで症状が現れないため、「沈黙の臓器」とも呼ばれています。だるい、疲れやすいなどの自覚症状が出た時は、ダメージの大きい場合が多いのです!!

肝臓をいたわるアルコールとの付き合い方

とは言うものの、今の時期は仕事のお付き合いなどで飲まなければならないことも多いでしょうから、肝臓をいたわりつつ、アルコールと上手に付き合うためのポイントを次に見ていきましょう!!

低カロリーで良質のたんぱく質を!

肝細胞の修復には、タンパク質が不可欠です。肉や魚介類等でもよいですが、脂肪の少ない部位を選んでください。大豆などの植物性タンパク質を摂ることもお勧めです。脂肪の多いメニューは控え、低カロリーで、他の栄養素もバランスよく考えて食べましょう!!



野菜や海藻もしっかりと♪



ビタミンは肝臓でのアルコール代謝にかかせません。ミネラルも肝臓の機能を助ける酵素の材料になります。二日酔いの原因となるアセトアルデヒドの分解を促すのは、ビタミンB群、C、Eです。野菜や海藻にはビタミン、ミネラル、食物繊維が多く含まれていますので、たくさん食べましょう♪

空腹での飲酒はとても危険!?



空腹の状態で飲まないように、必ず食事をしながら飲みましょう。何も食べずに飲んでしまうと、アルコールが急速に胃から腸へ流れてしまい、肝臓の処理能力が追い付かず、血中アルコール濃度が急に高くなり酔いが早く回ってしまいます。個人差はありますが、普段の倍の速さで酔うと言われてます。また、胃の粘膜も荒れやすく、胃炎や食道の潰瘍の原因になり、ひどい時は出血することもあります。お酒を飲む前に胃に入れておくものとして、お肉などの油質を含むもの、乳製品を摂るなど低カロリー・高タンパクなものがおすすめです。



★宴の席ともなると、ついつい飲み過ぎて昨日のことが思い出せない、なんてことになる人は、ブイヤベースやパエリアなどに含まれるサフランを摂ると海馬の神経を活発にしてくれますので、おすすめです!!

何といたっても休肝日

やはり最も効果的なのは、肝臓を休ませることです。飲む機会が増えれば休ませてあげましょう。ちょっと体調がすぐれないなあという時にはお酒を断る勇気も必要です。「週に1度は休肝日」を実践されている方もいらっしゃると思いますが、できれば週に2日が推奨されています。



薬剤師ブログコーナー

10月20日ホームページ掲載 <http://www.ueno.vc>

10月1日からのたばこ税の増税に伴う禁煙意識の高まりにより経口禁煙補助薬が不足しています。メーカーによると新規の患者様へ薬を供給できるのは来年1月ごろになるとのことです。たばこの煙には種々の有害物質が含まれ、喫煙によりがん、心筋梗塞、狭心症、慢性気管支炎、喘息などのリスクが増大します。ただ、たばこは服用している薬によっては効果に影響を与えることがあるので、禁煙する時は医師に話すようにして下さいね。



●みなさんのご意見ご感想をお寄せ下さい。この新聞はウエノ薬局グループにより手作りで作成しています。

私たちは、皆様に安心できるお薬を提供し

健康的な生活に貢献出来ますよう日々励んでおります

ウエノ薬局
TEL055-222-2131
ウエノ東薬局
TEL0554-43-9300
ウエノ塩部薬局
TEL055-255-5025

ウエノ石和薬局
TEL055-261-9393
ウエノさくら薬局
TEL055-279-7661
ウエノ湯田薬局
TEL055-237-4540

New!! ウエノ南薬局
TEL055-288-1122



www.ueno.vc