

# すずらん健康通信 一冬号

## 「アルコールと肝障害」

冬は忘年会、クリスマス、お正月など、アルコールを飲む機会の増える季節です。アルコールは「百薬の長」とも言われるように、適量であればストレスを解消し、食欲を増す働きがあります。しかし、飲み過ぎると肝臓や膵臓をはじめ、体中の多くの臓器または神経系に悪影響をおよぼすことがわかっています。

体内に入ったアルコールは、どのように代謝されているのでしょうか？

体内に入ったアルコールは消化管で吸収され、その後全身に拡散し、脳をはじめ種々の臓器に作用し、最終的に肝臓へと運ばれ、肝臓の細胞内で代謝されます。肝臓の細胞内でアルコールは、まず主に「アルコール脱水素酵素」によって「アセトアルデヒド」という物質に分解されます。このアセトアルデヒドは大変毒性の強い物質で、いわゆる二日酔いの原因となります。「アセトアルデヒド」は次に「酢酸」に分解、解毒され、さらに「炭酸ガスと水」に分解され、最終的に尿や呼気と一緒に体外へ排出されます。



アルコールを長期間、多量に摂取していると、特に肝臓がダメージを受けやすく、**脂肪肝 肝硬変 肝ガン**へと進行していきます。

1日に平均純アルコールで約60gを超え、多量に飲酒する人は要注意！！です。

1日に平均純アルコールで約20g程度の「節度ある適度な飲酒」を心がけましょう。

### <お酒の目安量(例)>

	アルコール度数	目安量		純アルコール量
ビール・(淡色)	4.50%	中びん 1本	500ml	20 g
日本酒	16.50%	お猪子 1本	180ml	29.7 g
焼酎	25%	グラス 1杯	220ml	55 g
ウイスキー	43%	ダブル 1杯	60ml	25.8 g
ワイン(赤・白とも)	12%	グラス 1杯	120ml	12 g

