

こんにちは！保健婦です

アルコールと 肝臓病

今月はアルコールと肝臓についてお話しします。
酒の身体への影響は世の中でいわれるほどには酒の種類で差はありません。飲んだアルコール量そのものが問題なのです。酒といえは肝臓がまず連想されます。

アルコール性脂肪肝
アルコール性肝臓病の第一段階である脂肪肝とは、肝細胞内に中性脂肪がたまり、働きが悪くなります。脂肪肝はストライキ中の工場のようなもので肝臓工場入り口に脂肪のピケラインがあるため腸から吸収された栄養が肝臓に入ることができず製品が出来ない状態といえます。

これは体重を減少させ、禁酒と高たんぱく質の食事をとることとできれいに治ります。しかし、不摂生のまま長期にわたると機械はさびつき修理は難しくなります。

アルコール性肝炎
これは工場の機械が壊れた状態で、常習飲酒者が特に大酒ののんだあとにおき、胆石症や胆のう炎のような症状がでます。完全禁酒をしない限り悪化する一方です。

アルコール性肝硬変
私たちの体ではやけどをした場合など重い場合はケロイドとしてなおりますがそこからは毛は生えず、汗も出なくなり、肝硬変は、肝臓にケロイドがはりめぐらされた状態といえます。その部分では肝臓の働きはありません。でも肝臓は大きいので日常生活は五割の機能があれば大丈夫とされています。

努力さえすればまだ助かるのですから……
肝臓への影響についてお話ししましたが、アルコールは肝臓も悪くするのです。

大酒後は痛風発作も起きやすくなります。常習飲酒者では、アルコール性心筋症、筋炎、神経炎、すい炎、糖尿病そして貧血もみられます。

また豪快な飲みっぷりを誇る大酒家がありますが、赤い手のひらは女性ホルモンの増加のあらわれの一つということですよ。

※健康的な酒とのつき合い方、これらの危険をさけるためには、まずたんぱく質と野菜を十分に食べ、甘味をとりすぎないように、肥満体にならないように気をつけ酒量は日本酒で一日二合以内にし、ほかから自分の体質に応じて飲みましょう。

それでももし飲みすぎたら二日は完全禁酒をしましょう。

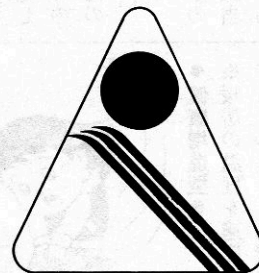


長門地区休日当番医

| 月 日 | 休日当番医 | 電 話 |
|-------|-----------|--------------|
| 2月2日 | 福永病院長門診療所 | 08372-2-1451 |
| | 長門病院 | 08372-2-2220 |
| 2月9日 | 三好医院 | 08374-3-0559 |
| | 木村病院 | 08373-2-0008 |
| 2月11日 | 高木小児科医院 | 08372-2-0132 |
| | 岡田病院 | 08372-2-0033 |
| 2月16日 | 清水医院 | 08373-2-0056 |
| | 清木病院 | 08372-6-1211 |
| 2月23日 | 持山整形外科医院 | 08372-2-1555 |
| | 長門病院 | 08372-2-2220 |
| 3月2日 | 桑原医院 | 08374-3-0010 |
| | 木村病院 | 08373-2-0008 |

わすれていませんか シートベルト

道路交通法第71条の2
自動車の運転者は……………座席ベルト
を装着しないで自動車を運転してはならない。



シートベルト着用シンボルマーク

寝たばこやたばこの投げ捨てをしない