

肝臓通信

発行 田中内科クリニック



Vo 1.07

H29年 夏号



本格的な暑さが到来し、夜も寝苦しくなってきました。
皆様、熱中症には気を付け、こまめな水分補給を心掛けてくださいね(;´ω´)
さて！夏の水分と言えば・・・キーンと冷えたビールを思い浮かべる方もおられるの
ではないでしょうか☆今回は**上手なお酒の飲み方**についてお話しさせていただきます。

アルコールが好きなら肝臓をいたわりましょう

アルコールが原因となる肝障害のなかで、最も多いのが「脂肪肝」です。
アルコールを摂りすぎると、脂肪酸から中性脂肪が大量に合成されて肝臓の細胞に蓄積
されるため、脂肪肝が起こりやすくなります。余分な中性脂肪はさらに血液中にも流れ
込み、高脂血症や動脈硬化の原因になります。よく、「アルコールは太らない」と思っ
てる人がいますが、それは誤解です。**たとえ体重は増えなくても、内臓脂肪型の肥満
となるのです。**またこの状態を放っておくと、アルコールが分解されるときに発生する
毒性物質や酵素によって、次第に肝臓の細胞が壊され、「肝硬変」へとすすみます。

ですから、アルコール性の肝障害を予防するには、健康的な飲み方を知っておくことが
大切です。



この先もながーく
飲み続けたかったら
ボクを大事にし
てね～



上手な飲み方、3箇条！

① 飲み過ぎない

日本において、「適度な飲酒」は
一回量として純アルコール量**20g**
程度としています。(下記参照)



② ゆっくり飲む・肝臓を休ませる

飲むペースが速いと、それだけ肝臓に負担が
かかります。肝臓がアルコールを分解する速度は
日本酒1合に**5時間前後**と、結構時間がかかる
からです。飲んだ後にすぐ眠るとさらに時間を
要します。就寝中も肝臓は働き続けているので、
毎晩連続して飲酒すると、障害が出やすくなります。
肝臓疾患の方はさらに病気を悪化させます。
週2日は休肝日をつくり、肝臓をいたわりましょう。

「お酒の強い人は、肝臓も強い」は、
は間違いです！

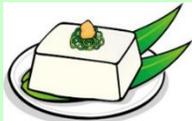
◎純アルコール量20gの目安量

 ビール 中びん一本強 (540ml)	 清酒 1号弱 (160ml)	 ワイン グラス2杯弱 (220ml)	 ウイスキー・ ブランデー ダブル (60ml)	 焼酎(35度) 半合弱 (70ml)
---	---	---	---	---

③ おつまみを上手にとる

枝豆、豆腐などの
大豆製品や、野菜

大豆になる前の種実を食用とした
枝豆はビタミンやたんぱく質が豊富
で最強のおつまみと言えます！



低脂肪、低カロリーながら、
たんぱく質が肝臓を修復し、
ビタミンがアルコールの代謝を
促進してくれます。

乳製品



胃のアルコール吸収
速度を遅くし、胃壁を
覆ってくれます。

お刺身の盛り合わせ



マグロやタコ、イカには
肝臓の解毒作用を高め
るタウリンという栄養素
が含まれています

飲んだら水！

尿と一緒にアルコール
を体外に出し、肝臓の
負担を少なくするため
に、お酒の途中やお酒
の後には必ず水を飲んで
ください。

