

肝臓通信

発行 田中内科クリニック



Vo 1.13

令和元年 夏号



連日猛暑が続き、夜も寝苦しくなってきました。より一層、冷たいビールがおいしく感じられ、飲酒量も増える方もおられるのではないのでしょうか。今回のテーマは、休肝日とお酒と上手な付き合い方についてです。



なぜ休肝日が必要なのでしょうか

お酒を飲み過ぎると、脂肪酸から中性脂肪が多量に合成されて肝臓に蓄積され、**脂肪肝**が起こりやすくなります。またこの状態をほおっておくと、次第に肝臓の細胞が壊され、「**肝硬変**」へと進みます。胃や腸といった粘膜も荒れてきます。(胃炎・胃潰瘍)
2単位のお酒(ビールなら中瓶2本、日本酒なら2合を肝臓で分解するのに、個人差はありますが平均6~7時間かかるといわれています。お酒を飲んだ後、就寝している間も肝臓は黙々と働いているのです。この肝臓を毎日連続して酷使すると障害が出てきます。週に2回は肝臓を休める、いわゆる「**休肝日**」を設けましょう。



効果的な休肝日

週に2日程度が適切とされています。この際に気をつけたいのが、臓器の修復のためにも5日飲んで2日間休むのではなく、「**2~3日飲んで1日休む**」という習慣をつくることです。アルコールが入っていないノンアルコールビールなどもうまく活用しましょう。



お酒の上手なたしなみ方

①適量を守る

お酒を飲むと、アルコールを分解する肝臓に大きな負担がかかります。肝臓病を招いたり、肝疾患の悪化を予防するためには適切な飲酒量を守るのが一番です。**二日の適切な飲酒量は、純アルコールで20g程度。**これはビール500mlに相当します。

(日本酒は1合弱、ワインはグラス2杯)



②しっかり水分をとる

お酒を飲むと、アルコールの分解に水分を使うことに加え、アルコールの利尿作用で脱水になりやすいため、身体に水分を補給してあげます。「**お酒一杯につき、お水やお茶も一杯飲む!**」というルールを習慣付けるとよいでしょう。



④寝酒は控える

アルコールによる肝障害と胃潰瘍は夜、つくられる!!

就寝中は、肝臓でのアルコール分解時間が起きているときと比べて長くなり、肝臓を酷使することになります。また、寝つきはよくなりますが、眠りは浅くなります。

③おつまみのチョイスに配慮する

お酒を飲むと、身体はアルコールの代謝を優先して行うため、糖や脂肪の代謝が低下し、**身体に脂肪が蓄積しやすい状態**になっています。このため、食べ過ぎに気を付けるとともに高カロリーなおつまみは控えます。

おすすめ食材

枝豆や冷奴などの大豆製品や野菜スティック

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



ゴマ

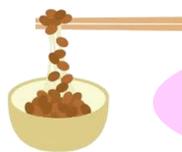
・ゴマには稀少成分「セサミン」が含まれており、肝機能の働きを活発にし、体内に溜まったアセトアルデヒドの分解を促進してくれます。

- ほうれん草のゴマ和え きゅうりの和え物や酢の物など。
- いり胡麻より、すり胡麻がおすすめ!



納豆

・納豆には、たんぱく質やレシチン、B2にサポニンなど、肝機能を高める成分がたくさん含まれており、二日酔いにも良いとされています。



里芋

・里芋には「ムチン」という成分があり、肝臓を保護したり、胃腸を強くする働きがあります。



* 肝疾患の方の適切な飲酒量は、疾患の程度によって異なりますので、医師にご相談ください。