

お酒と病気～肝臓病・痛風～

<肝臓とアルコール>

上手に付き合えば「百薬の長」といわれるお酒ですが、飲酒量の増加はアルコール性肝障害を引き起こします。

「2012 年人間ドックの現況」(人間ドック学会)に依ると

⇒ 肝機能異常とされた人 32.4%

⇒ 40代・50代の男性に限ると40%超え

ちなみに、カネボウ健保の毎日飲酒する男性の場合

⇒ 半数以上が、肝機能検査で受診勧奨数値超え※

※受診勧奨数値: GOT51 以上または GPT51 以上

または γ -GTP101 以上(単位 mg/dl)

飲酒回数が多い ⇒ 異常も多くなる

肝臓は身体の化学工場

肝臓の重さは1～1.5kgで、体内で最大の臓器です。代謝や合成、分泌、解毒など、身体に必要な約500の働きをこなしています。

肝臓は修復・再生能力が強く、機能がかなり傷害されなければ、自覚症状が出ないため「沈黙の臓器」と言われています。

肝機能検査の数値が高い方は早めに受診しましょう。

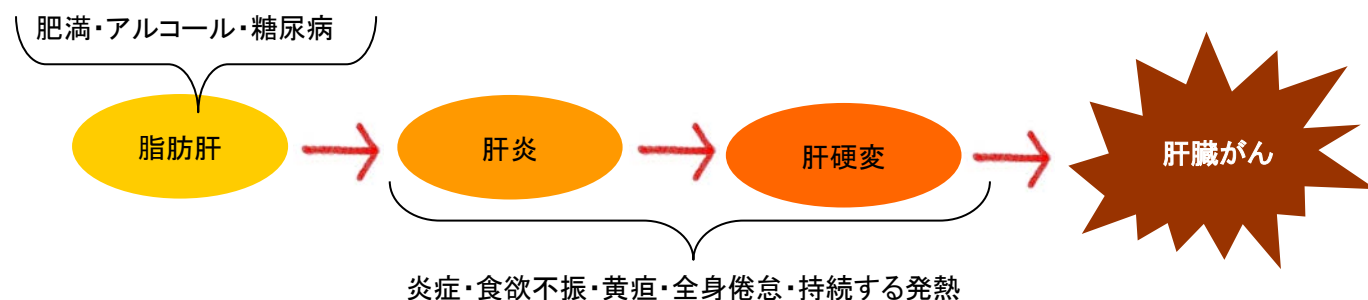


肝機能異常を引き起こす主な原因は、脂肪肝、ウイルス感染、薬剤など。

特に、脂肪肝は飲酒との関わりが深く、日本人の3人に1人が該当するといわれています。

<脂肪肝>

飲酒したアルコールの90%は肝臓で処理されますが、処理能力を超えてしまうと、肝細胞に中性脂肪が貯まります。中性脂肪が30%以上(正常値3～5%)蓄積した状態を、「脂肪肝」と言います。



お酒を飲まなくても脂肪肝になる？

私は飲まないから大丈夫？



食べ過ぎや運動不足、肥満が原因で発症する**非アルコール性脂肪性肝炎(NASH)**があります。肝硬変や肝臓がんに進行的こともあります。

こんな人は要注意！

- 果糖(果物)をとり過ぎる人
- 間食が多い人
- 運動習慣がない人
- 肥満・高血圧・糖尿病などの生活習慣病がある人
- 歯周病や睡眠時無呼吸症候群の症状がある人

<痛風患者が急増中！！>

お酒との関係が言われる病気に「痛風」があります。

どんな病気？	身体に「尿酸」という物質が異常に蓄積してしまう病気です。 尿や便で排泄しきれなかった尿酸が、針状の結晶となり足や指の骨付近にたまり、炎症が起きて激痛が走ります。
尿酸って？	食物中のプリン体が分解される時に出る老廃物です。
進行すると・・・	腎機能障害、動脈硬化、尿路結石などを起こします。
かかりやすいのは	中高年男性に多い病気ですが、食生活の欧米化や、アルコール摂取量の増加から、20代・30代にも増え、女性にも見られるようになっていきます。



プリン体・・・犯人はビール？



実は、プリン体は、ほとんどの食品に含まれます。

アルコール飲料ではビールに多く含まれるため、ビールの制限が言われますが、たとえプリン体カットのビールや発泡酒にしたり、他のアルコールに変えたとしても、飲酒量が増えれば尿酸値は上昇します。

痛風患者の6割に肥満があり、食べすぎや飲みすぎを控えるなど、食生活の見直しが必要です。

<お酒と上手につきあうポイント>

1. 食生活の見直し

カロリーを取りすぎを抑える

- 油物や甘いジュース、お菓子など
余分なカロリーを控え、肝臓の負担を抑える。
- 野菜、海草、きのこには尿酸値を下げる効果あり。

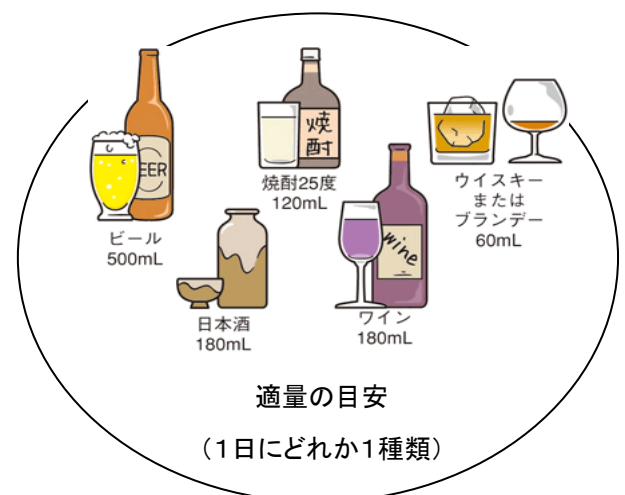
プリン体の多い食品は、とり過ぎない

- ハム、ベーコン、エビ、イカ、豚骨スープなどは
1日にどれか1つが適量。
- おつまみにも注意。



2. 休肝日を作る

適量を守り、肝臓を休めよう。



3. 適度な運動

有酸素運動は脂肪肝・痛風の予防に最適。

激しすぎる運動は尿酸値を上げてしまいます。

4. 水分摂取は1日1～2リットル

水分をしっかり摂って尿量を増やし尿酸の排泄を促す。



飲む機会が増える季節です。
適量を守り楽しく飲みましょう♪