

お酒の飲みすぎに注意しましょう

適量のお酒はリラックス効果がありますが、飲酒量が増えると中枢神経の働きが抑えられ、心身のコントロールが乱れます。自制心が低下したり、身体がふらついたり多くの症状が現れます。アルコールには食欲刺激作用があり、食欲抑制ホルモンのレプチンを抑えてしまうため、空腹感が強まって食べ過ぎてしまう作用もあります。また、もう一つの作用は肝臓への影響です。

●飲んだお酒はどこに行くのでしょうか

アルコールが口から入ると、胃や小腸から吸収され、ほとんどが肝臓に集められます。肝臓でアルコール酵素の力を借りながらアセトアルデヒドを経由して酢酸に変わり、最終的には水と二酸化炭素となって体の外に放出されます。

アセトアルデヒドは毒性が強く、悪酔いや二日酔いなどの原因となります。

●たくさんのアルコールは体にどのような作用を起こすのでしょうか

たくさんのアルコールを摂りすぎると、脂肪組織から血液中へ脂肪酸の放出が促進されます。

肝臓でもアルコールの代謝が亢進し、脂質など他の物質の代謝バランスが崩れ、肝細胞内に中性脂肪が過剰蓄積されるようになります。

その結果、脂肪肝を招き、肝臓のインスリン感受性が低下して血糖コントロールができにくい状態へとつながっていきます。

脂肪肝自体は体に大きな負担をかける病気ではありませんが、放置しておくとうつや肝硬変や肝がんなどの取り返しのつかない病気につながる可能性もありますので、脂肪肝のうちに治療を行う必要があります。

また、摂取したアルコールは他の栄養素よりも先に肝臓で代謝され、エネルギー源として利用されます。アルコール代謝中は、糖質や脂質など他のエネルギー源の代謝がスムーズに進まず、体内に蓄積され、体重増加や肥満の原因につながります。体重を気にするあまり、おつまみを控え、お酒ばかりを飲んでいると低血糖の危機が高まっていきます。肝臓に蓄積されたグリコーゲンがなくなると、血糖の補充が間に合わなくなるため低血糖を起こしやすくなるのです。

●女性、高齢者は注意！

一般的に女性や 60 歳以上の高齢者は、若い男性に比べるとアルコールの害を受けやすいといわれています。女性は男性に比べると肝臓が小さいため、代謝能力が少し落ち、酵素やホルモンの影響を受けやすくなります。高齢者は加齢により、代謝機能が低下していくのに加え、体内の水分量が若い時に比べ少なくなっているため、若い時と同じ量のお酒を飲むと血液中のアルコール濃度が高くなりやすいという恐れが出てきます。

飲んだアルコールのカロリー

$\text{アルコール度数 (O/100\%)} \times 0.8 (\text{アルコール比重}) \times \text{酒量 (ml)}$

$\times 7 \text{kcal} (\text{アルコール } 1\text{g 当たりのカロリー})$

自分の適切な飲酒量を知り、その量を守ることが大切です。健康な生活を送るための**一日の平均飲酒量は、ビール:500ml 日本酒:1合 焼酎:100ml ワイン:200ml ウイスキー:60ml**です。ただし**女性、高齢者はこの半分の量が目安**となります。

飲んだお酒のカロリーは、食事量を減らすなどして調整する必要があります。糖質を含まないお酒であっても、肝臓への作用は変わりありません。血糖値の上下動もあるため、どんなお酒でも適量を守るようにしましょう。

糖尿病、血糖コントロールが悪い方、飲むと自制が効かなくなるなどの方はお酒のデメリットを考えると禁酒をしたほうが良いでしょう。

いわい中央クリニックでは健診後の再検査など患者様の症状に応じてエコー検査、血液検査を行っております。

ご相談は当院スタッフにお話し下さい。

