

すこやか
Suboyaka



TSURUMI, Special Edition
「アルコールと肝臓のお話」

健康管理センター

「認知症の始まりーもしかしてと思ったら」

介護老人保健施設シエモア鶴見「行事食のご紹介」

NEWS「鶴見病院の男性トイレにチャイルドシートを設置しました」

「第75回通常総会が開催されました」

健康のワンポイント「家庭でできる食中毒予防の6つのポイント」



水が白いレースのように落ちる様が
日本一美しいダムとも言われる
竹田市の白水溜池堰堤(白水ダム)

2023. August

V. 1. 599

広報誌「厚生連だより」



アルコールと肝臓のお話

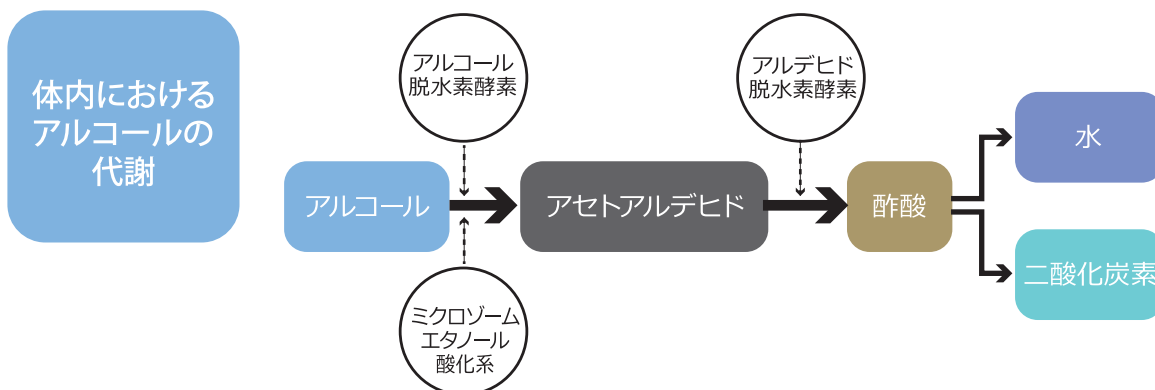
肝疾患センター長 大河原 均

はじめに

酒は百薬の長と言われますが、アルコールの飲み過ぎは、いろいろな病気の原因となりえます。特に肝臓の病気が最も頻度が高く、アルコール性肝障害は飲酒量と飲酒期間に比例して起こりやすく重症化します。しかし自分の意思で飲酒量を自制できれば、肝障害を予防することも可能な点が他の肝臓の病気と大きく異なる点です。年齢、体重、性別により個人差がありますが、適量の飲酒量が守れば、全く飲酒しない人と比較して心筋梗塞などの冠動脈疾患の死亡率が低くなるとの報告もあり、自分にとって適量となる飲酒量を守ることがお酒とうまく付き合えるコツと言えます。

アルコールの代謝

アルコールを摂取すると胃から約20%が、小腸から残りの約80%が吸収されます。その後ほとんどが肝臓に運ばれて処理されます。アルコールは分解されてアセトアルデヒドを経て酢酸へと分解されて、最終的には水と二酸化炭素に分解されて尿や汗、呼気中に排泄されます。



この代謝で問題となるのが、アセトアルデヒドという成分です。人体にとっては猛毒であり、頭痛や吐き気、動悸、顔面紅潮の原因となります。お酒を飲むと顔が赤くなったり、飲みすぎて翌日に二日酔いになる原因は分解し切れなかったアセトアルデヒドによるものです。日本人の約40%は遺伝的にこのアセトアルデヒド脱水素酵素の一部が欠損していたり、活性が弱いため西洋人と比較して、アセトアルデヒドの分解が十分にできない為、お酒に弱い体質となっています。二日酔いの症状は、飲み過ぎによる体からの危険信号でもあるわけです。

肝臓は体に有害な物質を解毒する働きも担っており、このアセトアルデヒドを分解するために脂肪の分解を抑制し肝臓に中性脂肪の蓄積を起こします。過剰な飲酒を続けるとアルコール性脂肪肝になります。さらに飲酒を続けるとアルコール性肝炎や肝硬変になる可能性があります。

アルコールの適量

厚生労働省が推奨する国民健康づくり運動「健康日本21」によると節度ある適度な飲酒量を純アルコールで1日あたり平均約20g程度としており、男性では約40g以上、女性では約20g以上を摂取すると生活習慣病のリスクが高まるとしています。また常習飲酒家は、1日平均純アルコール60g以上、大酒家は、1日平均純アルコール100g以上で5日間以上継続と定義されています。

今までは、アルコールは%表示でしたが厚生労働省の要望により酒類大手各社は度数と共に今後グラム量を容器に表示する予定となっています。例えば1日に缶ビール1本と焼酎20度2合を毎日飲む場合の純アルコール摂取量を下に示した表を使って計算してみましょう。

1日のアルコール摂取量は20g(缶ビール1本)+29g(焼酎20度1合)×2(合)=78g

1年では78g×365日=28,470gとなります。

この飲酒習慣を約36年続けると28,470g×36年=1,024,920gと1トンを超えてしまいます。生涯の飲酒量が1トンを超えると肝がんを発症する可能性が高くなると報告されています。代表的なアルコール含有量を表に示しました。毎日晚酌される方は、一度計算されることをお勧めします。

お酒の種類とアルコール量

お酒の種類	お酒の量	アルコール度数	純アルコール量(約)
ビール	350ml	5%	14g
ビール	500ml	5%	20g
焼酎	1合(180ml)	20%	29g
焼酎	1合(180ml)	25%	36g
日本酒	1合(180ml)	15%	22g
酎ハイ	350ml	7%	20g
ウイスキー	ダブル(60ml)	43%	20g
ワイン	グラス(200ml)	12%	19g

純アルコールを正確に計算するには下記の式で計算できます。

酒の量(ml)×度数または%/100×比重(0.8)=純アルコール量(g)

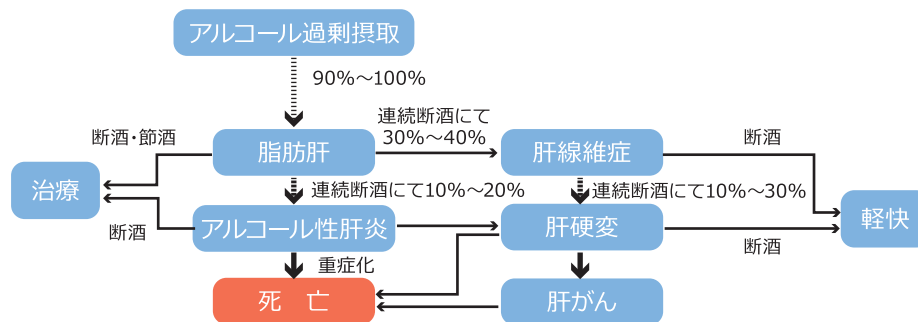
またアルコールを分解する速度は、性別、年齢、体重によって個人差がありますが、男性では約1時間で9g、女性で6.5g程度です。日本酒1合を分解するのに2時間以上かかる計算になります。個人が分解できる以上のアルコールを摂取すると血中のアルコール濃度が高くなり、脳内のアルコール濃度も上昇し酔った状態となります。血中のアルコール濃度(%)は〔飲酒量(ml)×アルコール度数(%)〕÷〔833(体重1kgあたりの平均血液量)×体重(kg)〕で計算されます。血中のアルコール濃度が0.10未満であれば爽快～ほろ酔いの状態です。個人差がありますがアルコール量では20g～25g程度の飲酒量が相当します。0.31～0.4程度では酩酊状態。0.41～0.5程度は昏睡状態となります。

やはり節度ある飲酒量は1日あたり平均約20gが望ましいと言えます。

アルコールと肝臓病

アルコールを過剰に摂取すると肝臓に脂肪が蓄積してほぼ100%脂肪肝になります。更に飲み続ければアルコール性肝炎になり重症化すれば死亡することもあります。更に飲み続けると肝硬変となります。肝硬変まで進行すると回復は困難となる場合があります。

飲酒による 肝臓の 病気の進展



肝機能障害があるかどうかは、採血にて判断します。一般にアルコールによる肝障害の場合には、AST (GOT)がALT(GPT)と比べてより高値となりγGTPの上昇が見られるのが特徴的です。アルコール性脂肪肝の場合には、飲酒量を減らしたり、休肝日(お酒を飲まない日)を作ったり、体重を減量することで改善しますが、飲酒を継続するとアルコール性肝炎に進行します。

アルコール性肝障害の診断には以下の基準を満たす場合に診断されます。

1. 過剰の飲酒: 1日のアルコール摂取量が60g以上、5年以上の飲酒が続く。(女性の場合には、40gでも起こり得る。)
2. 禁酒によりAST、ALT、γGTPが明らかに改善する。
3. 肝炎ウイルスマーカー、抗核抗体、抗ミトコンドリア抗体がいずれも陰性

治療法は、断酒や節酒が基本になります。それでも断酒が守れない場合には、肝硬変へと進行します。肝硬変まで進行した場合でも、アルコールが原因の肝硬変では断酒を継続することで肝硬変が改善することもあり、断酒の継続が必要です。断酒には強い意志が必要であり、家族や周囲の人々の協力も必要となります。断酒が守れず、社会生活に支障をきたすようになるとアルコール依存症が疑われます。その場合には専門機関での診察や治療が必要となります。

アルコールと上手く付き合うコツ

最初に述べたように自分にとって適量となる飲酒量を守ることが大切です。その他に上手く付き合うためのいくつかのコツを紹介します。

1. 食事を摂りながら、適量をゆっくりと飲む。
2. 強い酒は薄めて飲む。
3. 週に2日は休肝日を作る。(可能であれば2日間続けて)
4. 他人への無理強いやイッキ飲みは避ける。
5. キリなく長時間飲酒し続けない。
6. 肝臓などの定期検査を受ける。

さいごに

肝臓は沈黙の臓器と言われ、病気が進行して初めて自覚症状が出現します。ウイルス性肝炎は、新しい治療により完治が期待できるようになりウイルス性肝炎からの肝がんの発生率は低下してきており、代わりにウイルス性肝炎以外の原因からの肝がんが増える傾向となってきました。飲酒による発がんのリスクは、肝臓だけでなく食道がん、咽頭喉頭がん、胃がん、直腸がんが知られており、膵炎の原因にもなります。いずれも適量の飲酒を守ること、予防できます。現在コロナ禍にあり大勢の人と談笑しながら飲酒できる機会はまだまだ難しい状態です。自宅でも楽しいお酒を、適量飲まれることをお勧めします。





年齢を重ねるにつれ、同じことを何回も言う、人や物の名前が出てこない、置き忘れやしまし忘れなど、物忘れが増えたなど感じることはないですか？

加齢による物忘れは病気ではありません。しかし物忘れの中には脳の病気によって生じる認知症が隠れている場合があります。さらに物忘れは認知症だけではなく甲状腺の病気やうつ病など他の病気が原因でも起こります。

認知症はアルツハイマー型や脳血管性などいくつかの種類がありますが、早期に診断されることで進行を抑えるなど早めの対策が可能です。もしかしてと思ったら早めに物忘れ外来などの専門医療機関へ相談してください。

認知症予防のためには

- 1 塩分と動物性脂肪を控えたバランスの良い食事
- 2 深酒とタバコをやめて規則正しい生活を
- 3 適度に運動をおこない、足腰を丈夫に
- 4 転倒に気をつけ、頭部打撲を防ぐ
- 5 高血圧、高脂血症、糖尿病など生活習慣病の予防、早期発見、治療
- 6 興味と好奇心を持つ
- 7 考えをまとめて表現する習慣
- 8 こまやかな気配りをした良い付き合い
- 9 いつも若々しく、おしゃれ心を忘れない
- 10 くよくよしないで明るい気分で生活する

これらの10点を心がけ、
何歳になっても楽しく
自分らしく充実した生活を
送っていきましょう



当センターでは認知症の前段階であるあたまの健康チェック(MCI)の検査が可能です。10分程度で行える簡単な対話式テストです。物忘れが気になる方はご相談ください。





シエモア鶴見では、食事を通して施設での生活に楽しみを持っていただけるよう、毎月の誕生会や季節の行事に合わせ、様々なお料理を提供しています。

今回は、5月から7月にかけて提供した行事食をご紹介します。



5月誕生会

山菜ちらし・紅白いが蒸し・菜の花のゆずみそかけ・メロン・あさりのお吸い物



6月誕生会

そら豆ご飯・天ぷら盛り合わせ・にがうりの白和え・スイカ・湯葉のお吸い物

利用者様からリクエストで一番多く聞かれるメニューが「お寿司」ということもあり、ちらし寿司やいなり寿司は大変喜ばれました。また、土用の丑の日のうな重は「ここでうなぎが食べれるとは思わなかった」「やわらかくて美味しかった」と好評をいただきました。



7月誕生会

いなり寿司・まぐろカツ・茶碗蒸し・メロン・紅白そうめん汁



土用の丑の日

うな重



七夕

ゆかりおにぎり・七夕そうめん・とり天・星の練り切り



七夕おやつ

七夕ゼリー

利用者様にとって、毎日の食事は何よりも楽しみなものの一つです。今後も、利用者様からの要望や意見を取り入れながら、喜んで頂けるような目でも口でも楽しめる行事食を考えて参ります。



NEWS 1

鶴見病院の男性トイレに チャイルドシートを設置しました



お子さんを連れた男性の方にも利用していただきやすいように、男性トイレにチャイルドシートを設置しました。

こちらのトイレは
チャイルドシートを設置しています



鶴見病院本館1階
男性トイレに設置のチャイルドシート

NEWS 2

第75回通常総会が開催されました

6月30日(金)、大分県農業会館で大分県厚生連の第75回通常総会が開催されました。開催にあたり経営管理委員会佐藤隆博会長より、昨年に引き続きJAグループ各種団体をはじめ、関連業者や地域企業の方々から多大な支援を受けたことで、感染症指定医療機関として新型コロナウイルス感染患者を受け入れつつ、一般診療にも注力するなど公的医療機関としての使命を果たすことができましたと感謝の意を表しました。



佐藤会長あいさつ



総会の様子

可決議案

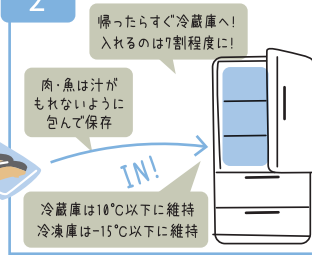
- 第1号議案 令和4年度貸借対照表、損益計算書、剰余金処分案、注記表、附属明細書及び事業報告承認に関する件
- 第2号議案 常勤役員退職慰労金の支給に関する件
- 第3号議案 役員選任に関する件

家でできる/ 食中毒予防の6つのポイント

point 1 食品の購入



point 2 家庭での保存



point 3 下準備



point 4 調理



point 5 食事



point 6 残った食品



食中毒の3原則 食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」

大分県厚生連健康管理センター農協関係者健診受診者数

JA名	エリア名	受診者数	
JA おおいた	東部エリア	国東	215
		姫島	7
		杵築	190
	中部エリア	山香	0
		大分	38
	南部エリア	由布	16
		臼杵	124
		野津	13
	豊肥エリア	佐伯	12
		豊後大野	29
	北部エリア	竹田	52
		豊後高田	24
		中津	39
		宇佐	48
	西部エリア	安心院	15
		日田	12
		玖珠	38
		九重	5
JA べつぶ日出		152	
大分大山町農協		2	
JA 下郷		3	
合計		1,034	
6月受診者数		3,655	

編集後記

8月に入り、長かった梅雨がようやく明け、よく冷えたスイカや、仕事や農作業後のビールが美味しい季節となりました。水分補給、バランスの良い食事を心がけ、猛暑を乗り切り元気に夏を過ごしましょう。

N.S

