



あなたと保健婦の健康相談室

Q市で行われている成人病総合検診で、肝臓の機能が悪いと言われました。お正月はお酒を飲む機会が多くなりますが、どの位飲んでよいのでしょうか。

A肝臓が悪いと言われると、「アルコールは控えろ」という言葉がまず聞かれます。ではここで肝臓とアルコールの関係をお話しします。

その前に肝臓はどのような働きをしているのでしょうか。

肝臓は体の中で一番大きな臓器です。そして、主に次のような働きをしています。

一、栄養分を体の役に立つ形に変えていく。

二、アルコールやタバコのニコチンなど、毒のあるものを分解する。

三、体の中で出来た不要なものを排泄する。

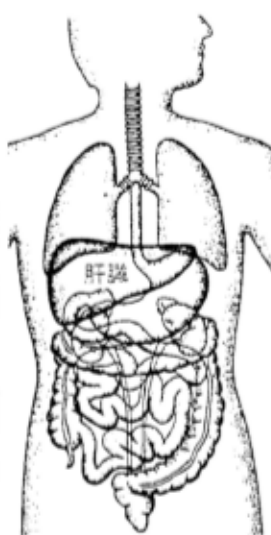
肝臓の機能が悪いということは、これらの働きが低下し

ているということです。その原因として、ウイルス、薬物、アルコールなどがあるのです。

まず 肝臓が被害者!!

ではアルコールが何故肝臓にいけないのでしょうか。

まずアルコールは、胃と十二指腸の上部で吸収され体全体にしみ渡ります。その八〇%以上は肝臓へ行き、そこで分解されます。その速度は一時間に日本酒なら六〇mlで、多く飲んでもその速さは変わ



りません。つまり大量に飲酒すれば、それだけ肝臓に負担がかかる時間は長くなるわけですね。このため、まず肝臓が被害者となります。

悪いことに、アルコールは肝臓の細胞を直接侵します。そのため肝臓の中で繊維が増えていき、だんだん硬くなっていきます。また、アルコールの量が多く食事のたんぱく質を含む食品が少なくなると肝臓の中に脂肪がたまってきま

す。いわゆる脂肪肝です。これらがすすんでいくとその終着駅は肝硬変となるわけですね。

肝硬変の危険率

毎日三〜四合で六倍に!

ではアルコールは全く飲んではいけないのでしょうか。肝硬変になる危険率をみると、毎日一〜二合飲む人と全く飲まない人とはほとんど変わりありません。しかし毎日三〜四合になると危険率は六倍に増加し、これが五合以上になると十倍にも達します。肝硬変になってしまったら、治療として、安静、食事、そして禁酒を強いられます。

お酒で障害された肝臓であらうと、他の原因で障害された肝臓であらうと、お酒を飲んでいられるうちは決して良くなりません。

お酒を飲む時は たんばく質食品を!!

お正月はお酒の量も多く偏った食事になりがちです。次の三つのポイントに留意しましょう。



一、動物性たんばく質を十分とりましょう。

二、適当なカロリーをとりましょう。

三、バランスのとれた栄養素に心がけましょう。

お酒にべつたり かついていない!!

最後に酒とうまく付き合っていくには、距離をおくことです。あまりべつたりくっついていっていると、酔わなくなるし体も駄目になってしまいます。例えば、週に二日位、禁酒日(ノーアルコールデー)を作ると、量をセーブすれば、適量でも酔い心地を楽しめるというものです。

正しい自動販売機の設置状態



● 1台に付30Lの回収容器を設置

- 回収容器は、自動販売機のすぐ近くに、金属、プラスチックなどのこわれにくいものを。

☎ (43) 1111
② 249

る方、調査漏れなどで連絡を受けてない方、また新に設置される方は、早めに市保健環境課まで届け出をお願いします。

自動販売機の届け出はお済みですか?

美しくきれいな生活環境を守ることを目的として、都留市空き缶等散乱防止及び回収に関する条例、いわゆる「空き缶条例」が、昨年五月一日施行されました。

この施行により市では、既設の自動販売機(カン・ビン類)を調査し、管理者の方々に市へ届け出を出すようお願いしましたが、まだ出してない方もかなり多いようです。自動販売機関係者が販売機の設置の届け出をしなかつたり、回収容器の設置をしなかつたり、必要は、必要な警告、命令がされたり、罰金が科せられることがあります。