

アルコールと上手に付き合って 大事な肝臓を守りましょう

◆年末年始は、アルコールから肝臓を守りましょう

年末年始は、飲酒をする機会がとも増えてきます。アルコールから肝臓を守るためにどう付き合えばいいのか考えてみましょう。

◆アルコールの肝臓への影響

アルコールが原因となる肝臓の障害で、もっとも多いのが「脂肪肝」です。肝臓には通常でも細胞の10割程度に中性脂肪が貯蔵されていますが、それが30割以上になった状態が「脂肪肝」です。

アルコールをとりすぎると、脂肪酸から中性脂肪が大量に作られて肝臓の細胞に蓄積され、脂肪肝

が起こりやすくなります。余分な中性脂肪はさらに血液中にも流れ込み、高脂血症や動脈硬化の原因ともなります。

しかも肝臓は「沈黙の臓器」といわれるように、脂肪肝の段階ではほとんど自覚症状はありません。そのため気付かないうちに、脂肪肝から肝硬変へと進んでしまうことが多いのです。悪化すると、だるさや食欲低下、黄疸などの症状がみられることもあります。それだけに、アルコールをよく飲む人は定期的に健康診断を受けて自分の状態を確認すること、必要な治療を受けることが大切です。

◆アルコールによる肝臓障害を予防する4つのポイント

アルコールで太らないは誤解です。アルコールをとりすぎると、中性脂肪を合成するため、たとえ体重が増えなくても、内臓脂肪型の肥満の原因となります。

① 飲み過ぎない

日本人は、アルコールに弱い体質の人が多くことが分かってきています。アルコールを処理可能な量以上を体に入れると、肝臓でうまく処理されず悪酔いや二日酔いを起こしやすくなります。そのため、飲み過ぎないことが肝臓へのダメージを少なくします。つまり、適量を知っておきましょう。飲酒適量は、日本酒1合(180ミリリットル)、ビール500ミリリットル、焼酎(25度)110ミリリットル、ウイスキーダブル1杯60ミリリットル、ワイン2杯200ミリリットル

② ゆっくり飲みましょう

飲むペースが速いと、それだけで肝臓に負担がかかります。肝臓が日本酒1合を分解するために、必要な時間は3〜4時間です。

日本酒1合を30分以上かけて、ゆっくり飲むようにしましょう。

③ おつまみを上手にとりましょう

空腹状態での飲酒も、肝臓に大きな負担です。

肝臓がアルコールを分解するときには、タンパク質やビタミン類、ミネラル類(とくに亜鉛)が消費されます。そのため、おつまみでは大豆食品(豆腐料理・枝豆・おからなど)や野菜、海藻類など選んで食べるようにしましょう。

④ 肝臓を休ませましょう

肝臓は大事な臓器です。2日間くらい休ませると機能を回復するといわれます。そのため、よく飲む人でも、週に2日はアルコールを飲まない「休肝日」をつくるのが大切です。特に、脂肪肝の疑いがある人や脂肪肝が判っている人は、意識的に節酒して肝臓を休ませることが大切です。

飲酒の機会が増える年末年始。アルコールと上手に付き合いながら、楽しみましょう。

あゆみだよりの話

肝臓

このコーナーでは、毎月、町総合保健福祉センター職員である保健師、社会福祉士などが、健康や福祉、介護、健康診査などに関する情報をリレー形式でご紹介します。



今月の「あゆみだより」は
木村 真澄 保健師

忘年会などで飲酒をする機会が増え、アルコールをとりすぎると、「脂肪肝」などの肝臓の障害が起こりやすくなります。飲み過ぎや飲むペース、休肝日をつくることなどに注意して、上手にアルコールと付き合いましょ。

Smile

わが家の“笑顔”をご紹介します



りな
大塚 莉菜ちゃん (1歳)

父・直人さん 母・里衣さん
(中山区)

お話いっぱい
しようね!!

かいら
山下 煌藍くん (1歳)

父・太一さん 母・朝日香さん
(上早川二区)

元気にすくすく
大きくなってね。



だいち
大島 大知くん (1歳)

父・一也さん 母・朋美さん
(和田内区)

元気いっぱい
すくすく育てね!



Child-Care

12月の子育て支援カレンダー

○ 甲佐保育園 ☎096-234-0186

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 若草保育園 ☎096-234-0013

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 竜野保育園 ☎096-234-0519

2日(日) 製作展

12日(水) お誕生会(予定)

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 乙女保育園 ☎096-234-3947

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 緑川保育所 ☎096-234-0789

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 甲佐町子育て支援センター (竜野保育園内) ☎096-234-0305

3日(月) 手形・足形

5日(水) お絵かき(探してみよう♪)

7日(金) 製作(空飛びリボン)

10日(月) シール遊び

12日(水) お誕生会(予定)(要予約)

14日(金) 砂場遊び

17日(月) 牛を見に行こう

19日(水) クリスマス帽子作り

21日(金) クリスマスパティー
(要予約)

26日(水) ままごと遊び

28日(金) ブロック遊び

12月29日(土)～1月6日(日)は年末年始
休み ※天候などにより予定が変更になる
事もあります

育児相談(電話・面接)
月～金曜日 午前9時30分～午後4時

体験保育
月・水・金曜日 午前9時30分～正午

12・1月の保健活動

●会場 町総合保健福祉センター

+ 4か月児健診

12月20日(木) 午前9時

1月17日(木) 午前9時

+ 7か月児健診

12月20日(木) 午前10時10分

1月17日(木) 午前10時

+ ピカピカ1歳教室

12月14日(金) 午前9時30分

+ 1歳6か月児健診

1月8日(火) 午後1時

+ すくすく2歳児子育て相談

12月21日(金) 午前9時30分

+ 3歳児健診

1月8日(火) 午後1時20分

●健康や福祉、介護、健康診断などに
関するご相談・お問い合わせ先

・町総合保健福祉センター

・町地域包括支援センター

(町総合保健福祉センター内)

☎096-235-8711

●行事などに関する詳しい内容は、各園に直接お問い合わせください。