

働き者の肝臓にも休息は必要 アルコールは適量を守りましょう

年末年始、皆さんいかがお過ごしでしょうか。忘年会・新年会シーズン、美味しいお酒を飲む機会が多いのではないのでしょうか。今日も飲んで、明日も飲んで、休まず明後日も飲んで…。気掛かりなのは、飲酒運転ばかりではありません。皆さんの肝臓が心配です。今月号は臓器の中でも静かにせつせとがんばる働き者の「肝臓」についてお話ししたいと思います。

❖ たくさん働きの持つ肝臓

皆さんは、「肝臓」がどんな働きをしているかご存知ですか。肝臓は、重さが1kg・1.5kgもある人体で最大の臓器です。さまざまな働きがありますが、その中で主

要な機能の4つをご紹介します。

① 代謝機能

食事で取った食べ物を、体内で利用できるように作り変える働き（これを代謝といいます）の中心的な役割を担っています。

② エネルギーの貯蔵

肝臓内にブドウ糖などを貯蓄し、いつでも補給できるようにしています。

③ 胆汁の生成

胆汁は肝臓の細胞で生成され、脂質の消化吸収を助ける役割や身体に不要な物質を排せつする役割などを担っています。

④ 解毒作用

身体に有害な物質を分解して「解毒」し、無害なものへ処理す

る働きがあります（アルコール・タンパク質の分解によって生じるアンモニア・薬・食品添加物など）。今回は、肝臓のはたらきの中のうち、④の「解毒作用」とアルコールの関係についてより詳しく説明します。

❖ アルコールの分解は肝臓に負担が掛かります

肝臓でのアルコールの分解には、かなりの時間を要します。個人差や男女差はあるものの、純アルコールにして1時間に約7gしか分解できないそうです。では、具体的に考えてみましょう。

● アルコール分解時間の例

缶ビール1本（350ミリリットル）と焼酎2合（25度）を飲んだとき、分解に掛かる時間はなんと約12・3時間にもなります。

また、ここでもう1つ問題なのが、アルコールの分解をしている

間、肝臓はその働きを優先するため、他の働きが後回しになってしまふことです。糖や脂肪の代謝が後回しになると、高血糖や脂質異常を引き起こしますし、それが脂肪肝を引き起こし、肝機能低下を招くことにもつながります。さらに、肝臓の酷使により肝細胞が破壊されると、肝硬変や肝がんの原因になることもあります。

こうして考えてみると、「毎日お酒を飲んでいるあなた」の肝臓は働きっぱなしです。そして、まだアルコールの分解が終わっていない間にまたアルコールを飲む：なんてこともしていませんか。肝臓はがんばって働いていますが、たまには休息も必要です。週に1日でも休肝日を作って肝臓を休ませてあげてください。

❖ アルコールと上手に付き合って健康な肝臓を保ちましょう

アルコールは、適量であれば身体に良いとも言われます。身体にも肝臓にも優しい量のお酒を皆さんにも楽しんでもらいたいです。アルコールの分解に掛かる時間やアルコールの適量などに興味のある人は、町総合保健福祉センターへお気軽にお尋ねください。

● お問い合わせ先

町総合保健福祉センター

☎ 096-235-8711

✉ klg13@town.kosa.lg.jp

あゆみだより

肝臓

の話

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
高倉 美保 保健師

飲酒の機会が増えるこの時期、あなたの肝臓は弱っていませんか。過度の飲酒は、働き者の肝臓も機能が弱り、恐ろしい病気につながる可能性があります。健康のためにも肝臓を休ませ、アルコールと上手に付き合しましょう。

Smile

わが家の“笑顔”をご紹介します



しょうま
森上 昇菜 くん (11か月)

父・和明 さん 母・真紀 さん
(芝原区)

お兄ちゃんと一緒に
元気いっぱい遊んでいます！



りのあ
富田 莉愛 ちゃん (10か月)

父・真有 さん 母・歩美 さん
(芝原区)

カタカタだあーいすき♡
早く歩けるようになりたいな



ゆきと
入口 幸士 くん (3歳)

あぎと
瑛斗 くん (10か月)
父・直幸 さん 母・伸子 さん
(中早川区)

元気いっぱい一緒に遊んでね♪

Child-Care

1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

16日(金) アンパンマンの福笑い

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 竜野保育園 ☎096-234-0519

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)

○ 地域子育て支援センター (竜野保育園内) ☎096-234-0305

5日(月)	積み木遊び
7日(水)	散歩(七草遊び)
9日(金)	カルタ遊び
14日(水)	誕生会参加(要予約)
16日(金)	お絵かき遊び
19日(月)	戸外遊び
21日(水)	ままごと遊び
23日(金)	製作遊び
26日(月)	おやつ作り
28日(水)	ブロック遊び
30日(金)	折り紙遊び

育児相談(月～金曜日)

体験保育(午前9時30分～正午)

1・2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

1月15日(木) 午前9時

2月19日(木) 午前9時

+ 7か月児健診

1月15日(木) 午前10時

2月19日(木) 午前10時

+ 10か月児教室

2月6日(金) 午前9時30分

+ 1歳6か月児健診

2月3日(火) 午後1時

+ 2歳児よい歯の健診

2月27日(金) 午前9時30分

+ 3歳児健診

2月3日(火) 午後1時20分

+ BCG予防接種

1月13日(火) 午後1時30分

●お子さんの“笑顔”の写真掲載に関するお申し込み・お問い合わせ先
町総合保健福祉センター

●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

✉klg113@town.kosa.lg.jp

●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。