

お酒と健康のはなし

両林医院院長 両林 英之

かかりつけ医と考える明日の健康
2010

お酒と健康のはなし

医療法人秀英会 両林医院
両林英之

お酒は百薬の長？万病のもと？

- ▶ 赤ワインで動脈硬化を防止
- ▶ 白ワインで食中毒防止
- ▶ ビールには美肌効果が
- ▶ なんといってもストレス解消



適量を超えれば危険がたくさん

- ▶ 脂肪肝、肝硬変
- ▶ 膵炎
- ▶ 高血圧症
- ▶ アルコール依存症



アルコールの性質

▶ アルコールの約 1 / 5 は胃から、4 / 5 は腸から吸収されて血中にはいります。

▶ アルコールの 1 / 10 弱は息や尿から排出され、残りは肝臓で処理されます。

▶ 缶ビール (350 ml) のアルコールは完全に処理されるのに約 3 時間かかります。



アルコールの代謝



お酒に強い人、弱い人

| 遺伝子型 | 酵素ALDH2の活性タイプ | アルコールに強い人・弱い人 | 備考 | 人種別出現率 | | |
|------|------------------------|---------------|---------------------|--------|------|-------------|
| | | | | 黒人 | 白人 | モンゴロイド(日本人) |
| NN型 | 安定で正常な活性を有する「活性型」 | アルコールに強い人 | アルコール依存症にならないように要注意 | 100% | 100% | 56% |
| ND型 | NN型の1/16の活性しかない「低活性型」 | アルコールに弱い人 | 強くなると無理せず、適量を守りましょう | 0% | 0% | 40% |
| DD型 | ALDH2の活性が完全に失活した「不活性型」 | アルコールに全く弱い人 | アルコールは飲めません | 0% | 0% | 4% |

原田勝二(元筑波大)による
Nはnormal(正常)、Dはdeficient(不完全な)の意、グルタミン酸をもつ遺伝子の型をさします。

アルコール量 (20 g)

- ▶ ビール(500ml) : 1本
- ▶ 日本酒 : 1合
- ▶ ワイン : 2杯 (1/3本)
- ▶ ウイスキー(シングル) : 2杯
- ▶ ウイスキー(ダブル) : 1杯
- ▶ 焼酎 : 2 / 3合
- ▶ 缶酎ハイ : 1 . 5缶



肝機能検査について

GTP (ガンマGTP): アルコールによる肝障害をみる
 AST(GOT): 肝細胞がこわれた程度をみる
 ALT(GPT): アルコールの場合 GOT > GPT

医師: お酒一日どれくらい飲みますか?
 患者: 一日3合位かな...控えめな性格??

医師: お酒減らしてください。
 患者: お酒やめて、焼酎にしました(*^_^*)??

アルコール性肝障害

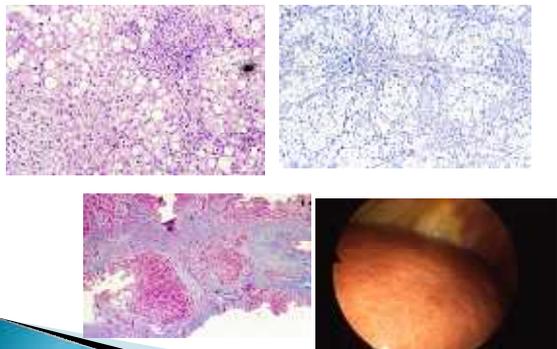
▶ ビールにして毎日3本を5年以上飲み続けると

アルコール性脂肪肝

▶ ビールにして毎日5本を10年以上飲み続けると

アルコール性肝硬変

肝臓の組織像



飲酒量と熱量(kcal)

| | |
|---|---|
|  ビール大ビン1本 (633ml) :250kcal |  ウイスキー ダブル1杯(60ml) :140kcal |
|  日本酒1合 (180ml) :180kcal |  焼酎2/3合(110ml) :220kcal |
|  ワイングラス1杯 (160ml) :170kcal | 日本酒1合は茶碗一杯の ごはんに相当します |

適正飲酒の10か条

1. 談笑し 楽しく飲むのが基本です。
2. 食べながら 適量範囲でゆっくりと
3. 強い酒 薄めて飲むのがオススメです
4. つくろうよ 週に二日は休肝日
5. やめようよ きりなく長い飲み続け
6. 許さない 他人(ひと)への無理強い・イッキ飲み
7. アルコール 薬と一緒に危険です
8. 飲まないで 妊娠中と授乳期は
9. 飲酒後の運動・入浴 要注意
10. 肝臓など 定期検査を忘れずに



アルコール健康医学協会

適量とは

| | |
|---|--|
|  ビール(500ml) :1本 |  ウイスキー シングル:2杯 (ダブル):1杯 |
|  日本酒:1合 |  焼酎:2/3合 |
|  ワイン :2杯(1/3本) |  缶チューハイ:1.5缶 |

最後に

アルコールの処理能力には個人差があります。
適量を食事しながら飲む。
休肝日を週二日はとる。



⇒急患で病院へいくことがないように！！