

まどろび先生

“おなご先生”の独り言in診察室

春は別れと出合いの季節。巣立つてゆきなき一方、新入社員として社会人の仲間入りをされ一方を待つ歓迎会。そこで付きものお酒を、一気飲みしなされて、急性アルコール中毒で尊い命を落とすやな残念なニュースも毎年聞かれます。そんなことにならないため、今回は「アルコール」のいろいろ飲み方のお話、題して「酒ー」過ぎたるは及ばざるが如し「の巻」ですじー。

春は別れと出合いの季節。巣立つてゆきなき一方、新入社員として社会人の仲間入りをされ一方を待つ歓迎会。そこで付きものお酒を、一気飲みしなされて、急性アルコール中毒で尊い命を落とすやな残念なニュースも毎年聞かれます。そんなことにならないため、今回は「アルコール」のいろいろ飲み方のお話、題して「酒ー」過ぎたるは及ばざるが如し「の巻」ですじー。

をしちよー善玉コレステロールを増やし、血液の凝固作用や動脈硬化を抑制してくれますじー。皆さまは、アルコールの中ではどーがお好きですかいねー？ ビール、日本酒、ワイン、焼酎、泡盛、ウイスキー、カクテル：どーも奥が深くて

「酒ー」過ぎたるは及ばざるが如し「の巻」

種類もあばかんほどありますが、それでは問題。Q1・数あるお酒の中で、次のうちどーが健康にいいかいねー？

①日本酒②ビール③焼酎
健康増進効果が高いのは、いわゆる醸造酒と言われちよーやつですじー。そう言うともう分かった

このように適当な飲酒は善玉コレステロールなどが増えることで、全く飲まないお方さまより長生きできます。

①0・5合②1合③2合
アルコールは肝臓で肝細胞中のアルコール酸化酵素によって分解され、アセトアルデヒドという毒性の強い物質に替えられーです。しかしながら心配無用。このアセトアルデヒドはアルデヒド脱水素酵素によって酸化



され、最終的にクエン酸サイクルに取り込まれて二酸化炭素と水という無害な物質に替わってしまーですじー。
肝臓がアルコールを処理できる能力は体重1kg当たり1時間に100mg、200mgですけんねー。日本酒1合には約22gのアルコールが含まれちよーますから、1合飲酒しなさいとアルコールが分解されーためには、早くても11時間から22時間かかーです。ですけん飲酒後の運転にはご注意を。

考えてごしなさい！ 要注意ですけんねー。まー、歓迎会では一気飲みを「せず」「せず」が原則ですじー。おつまみは低カロリー、すなわち低脂肪、高タンパク質、高ビタミンなものにしなさい。うちに家に帰らなはいませよー。
また週2回は酒を飲まない。休肝日を設けなさい。脂肪肝の予防をしましよーや。もふとつけ加えさせてもらーとおぞーい！肝硬変には男性のお方さまで毎日3合以上20年間飲酒しなさいと、だーでもなーですが。女性のお方さまは、10年くらいでなすーと！ 氣をつけてましよーや。花実が咲きますけんねー。
答え Q1①日本酒 Q2②日本酒1合 Q3②日本酒2合まで (杉谷内科小児科医院院長・杉谷美代子II松江市東忌部町)