

まじいばいばいおせい

(37)

“おなご先生”の独り言の診察室

秋が深まると、日本酒の恋しいという向きも多いのでは。でもちよつと待つてごしなはい！夏はビールで盛り上がり、飲み続けたお方さまや、酒は付き合いだけん、やめられのわーつて毎晩午

前さまでは肝臓を痛めます。もちよつとはいたわつてあげましょや！つてなことで、今回は、お酒はほどほどに 肝臓大切に

“お酒はほどほどに 肝臓大切に 生きちよるだけで丸もうけ！”の巻

Q1・肝臓病による死

亡原因のうち最も多いのはウイルス性肝炎ですが、その割合は？

①5割②6割③8割
ま！おべましたが！。ウイルス性は不幸にして輸血や針刺し、高齢者の方です予防接種種回し打ちの時代(昭和40年代以前)

なご先生がいない場合がほとんどですが、アルコール性の場合には自分の努力でなんとでもな！です。

現在日本にはこれ以上

酒を飲むお方さまは240万人お！なはつちよ！と推測され、この90%が何らかのアルコール性肝障害にかかつちよ！といわれちよ！ます。治療はつて言えは、断酒しかあ！ませんじ！。

アルコールを飲み過ぎ

なご！と肝臓に、中性脂肪が貯まつて検査項目でおなじみのGOT、GPT、γ-GTPなどが上昇します。この値を下げるには、少なくとも3カ月ほど禁酒しなご！といわね！。

肝臓に線維化が生じてそ



女子んしはかなり高くな！ますね。清酒換算の量も3合くらいでつていう説もあ！げなです。あ！おぞやな！。

Q3・男んしは清酒換算で1日6合を飲み続けると約20年で肝硬変にな！げなですが、女子んしは何年くらいでな！げなですかいね！？

①6年②12年③18年

Q4・肝臓は平均的に1時間でのくらしいのアルコール量を分解でき！かいね！？

①2〜3g ②4〜6g ③6〜8g ④8〜10g

ビールならコップ1杯程度つて言うとも！分か！ましたかいね！。大瓶1本(635ml)なら約3時間かか！計算にな！ます。1晩で分解でき！アルコール量はビール大瓶なら2本、日本酒なら2合、ウイスキーならダブル2杯、焼酎お湯割

り2杯(ストリートで1合)、ワインならグラス4杯くらいですけんね！。この量なら、二日酔いもなく、肝臓も傷めすこに済んで翌朝目覚めすつきりですじ！。

一方、食べ過ぎによる脂肪肝を防ぐには標準体重にな！やに自分に見合ったエネルギー(食事量)にしなご！といわね！。目安は標準体重1kg当たり25〜35kcal。そして脂肪は総カロリーの2割以下、糖質や甘いもんを控え、3度の食事をきちんと摂取、食物繊維をたっぷり摂取、テレビ見ながらなどのながら食いをせすこに、つまみ食いもせすこに気長にやりましょや！。

非アルコール性脂肪肝(NASH)は肥満、糖尿病のお方さまに多く、肝臓に継続的に炎症が生じ10〜15年で肝硬変になつてしま！げなですが！。おぞいわ！。こ！は活性酸素が悪さす！げなですけん、活性酸素を生じん

やな食品、すなわち抗酸化作用のあ！ビタミンE、Cやなんかを多く含んじよ！物を摂取しなご！ことをお勧めしますけんね！。

Q4③6〜8g
②3合以上 Q3②12年
Q4③6〜8g
(いんべ杉谷内科小児科 医院院長・杉谷美代子 松江市東忌部町)