

アルコール性肝障害 ～過度の飲酒は障害を招きます!～

アルコールは『百薬の長』とも言われ、適量を飲むのであれば、体にも良いとされています。しかし、飲みすぎるとさまざまな障害を引き起こします。その代表的なものが『アルコール性肝障害』です。

『アルコール性肝障害』は、お酒の飲み過ぎによって肝臓が負担を受けて起こる病気の総称です。

今月は、その『アルコール性肝障害』についてお話します。



👉 肝臓ってどんな臓器?

肝臓は、腹部の右上に位置して、ほぼ、肋骨の下に収まっており、頭側には横隔膜があります。体内の臓器で最も大きく、重さは約1.4kgの大きな赤い臓器です。肝臓の内部には毛細血管が多く分布して、小腸で吸収された栄養分のほとんどが肝臓を通して全身に運ばれるようになっています。

肝臓の主な働きは、栄養素の代謝と貯蔵、免疫などの生体防衛反応、胆汁の生成そして、解毒作用です。

ここでは肝臓の解毒作用に注目してみましょう。



👉 アルコールが体に入ると...

お酒を飲むとアルコールは吸収されて血液中に入ります。アルコールは肝臓で分解され、アセトアルデヒドになり、さらに代謝されて酢酸と水素に分解されます。そして最終的に体にとって害のない炭酸ガスと水に分解され、体の外に排出されます。

しかし、アルコールを多量に摂取すると、肝臓の解毒作用が肝臓に入るアルコールの量に追いつかず、肝臓はオーバーヒートしてしまいます。その結果、アルコール性脂肪肝になり、最終的にはアルコール性肝硬変になる可能性を高めてしまいます。

この解毒作用は、個人差があり、代謝が早い人、遅い人、少しのアルコールしか解毒できない人など、さまざまです。このことがアルコールに強い人、弱い人といわれる要素になります。



👉 なぜアルコール性肝障害に？

肝臓で処理できるアルコールの量は無限ではありません。長期間にわたり、多量の飲酒を続けると肝臓の解毒能力に限界がきてしまいます。その結果としてアルコール性肝障害になってしまうのです。

典型的なアルコール性肝障害の食生活パターンは飲酒のみによってエネルギー摂取を行い、他の食品はほとんどとらないというものです。

つまり、たんぱく質もとらないので低たんぱく血症となり、浮腫や腹水の貯留がおこってしまいます。



👉 アルコール性肝障害の方は禁酒が原則

アルコール性肝障害になった人が飲酒を続けていれば、病気は確実に進行します。したがって、アルコール性肝障害の方は禁酒が原則です。

酒は百薬の長と言いますが、肝臓に負担をかけないように、上手にアルコールと付き合っている場合です。

アルコールの分解能力は人それぞれなので一概にはいえません。しかし、日本酒3合以上を5年以上飲み続けると10年で5人に1人、15年で過半数が肝硬変になるといわれています。



アルコール性肝障害にならないために…

お酒を適量にとどめ、2～3日飲んだら1日休むくらいのペースにしましょう。

良質のたんぱく質をとることも忘れてはいけません。アルコールを分解することに肝臓が疲れてしまい、エネルギー不足になることを避けるため、酒の肴は食べるようにしましょう。

しかし、これも食べ過ぎはいけません。食べ過ぎるとエネルギーが過剰になり、脂肪肝や肝硬変を引き起こす原因となってしまいます。脂質が多いものや、塩分の高いものはなるべく避けるようにしましょう。

その他野菜や果物に含まれるビタミンやミネラルもアルコールを分解する際に必要な栄養素です。肝臓で解毒を行なうとき、スムーズに進むよう潤滑油のような働きをしてくれるのがビタミンミネラルなので、欠かさないようにしましょう。

👉 おすすめ一品料理

大豆と鶏肉の含め煮

エネルギー 235kcal	タンパク質 26g
------------------	--------------

材料	2人分
大豆	大さじ4
水	1カップ
鶏ささみ肉	中2本
凍り豆腐	20g
ねぎ	24cm
しょうが	1/2個
a	だし汁 1と1/5カップ
	酒 小さじ3強
	しょうゆ 小さじ3
	砂糖 小さじ2

作り方

- ① 大豆はよく洗って3倍の水にひたし、一夜おく。
- ② 鍋に水を入れ、火にかけ沸騰したら大豆を入れる。ふたたび煮立ったところで弱火にし、あくをとりながら柔らかくなるまで煮る。
- ③ 鍋にaと凍り豆腐、鶏ささみ肉、ねぎ、しょうがを加えて肉が柔らかくなるまで煮る。
- ④ ③に②を煮汁ごと加え、煮汁がなくなるまで煮る。

大豆もささみ肉もタンパク質を豊富に含む食材です。その他、昆布や厚揚げなどを入れてもおいしく食べられます。

★だし汁をコンソメに変えて、ブロッコリーやきのこ類を加えてトマト煮にしてもおいしいです。

春菊とささみのカテージチーズ和え

エネルギー 134kcal	タンパク質 14g
------------------	--------------

材料	2人分
鶏ささみ肉	中2本
春菊	8株
カテージチーズ	大さじ7弱
えのき	1/2株
砂糖	大さじ2
塩	小さじ2/5
だし汁	10ml

作り方

- ① 鶏ささみ肉は、筋の部分を取り、茹でて細く割いておく。
- ② 春菊は塩を一つまみ入れた、たっぷりのお湯で茹で、水にさっとさらして水気を絞る。
- ③ えのきは軽くゆでて、ざるにあげ、水気を切る。
- ④ すり鉢にカテージチーズを加え、よくすり混ぜる。砂糖と塩を入れ、だし汁を少しずつ加えて、和えやすい固さにのばす。
- ⑤ ①、②、③を④で和えて、器に盛りつける。

カテージチーズはご家庭で簡単に作ることができます。70℃に暖めた牛乳2カップに、酢大さじ2を加えて混ぜ、冷まします。チーズと水に分かれてきたら布巾でこします。15～20分くらい自然に水気を切って、その後軽く絞ると100gくらいのカテージチーズができます。

★日持ちしませんので、作ったら早めに食べてしまいましょう。



すずちゃんのフレイクタイム (食べ物用語編)

今回は「沢煮碗」と「呉汁」をご紹介します。

「沢煮碗」

古語の「沢」は「多く」の意味で、干切りにした豚の背脂、ごぼうのささがきなど細く切った材料をたっぷり使い、半生にばりっと仕上げた香り高く口当たりの爽やかな汁物です。春先の野菜の新鮮さを味わうにはぴったりです。吸口には必ずこしょうを振ります。

猟師が猟のために一度山に入るとなかなか家に帰れないため、乾したごぼうや人参、たけのこ、椎茸などを持っていき、猟で獲ったばかりの肉の脂身の多い部分とともに薄味で煮込んだことが始まりと言われています。

「呉汁」

すり流し汁の一種で、ミキサーにかけたり、すり鉢に入れてすり潰した大豆を加えた味噌汁を特に呉汁と言います。

呉汁には同様に納豆、枝豆、そら豆、とうもろこしなどを使うこともあります。

豆腐が手に入らない昔は、よく作られていたそうです。



薬剤師からのミニ情報

薬と食品の相互作用



予防のため定期的に、または風邪を引いたりして臨時的になど、普段薬を飲んだり使ったりする機会が多いと思います。そこで、食品と薬の飲み合わせについて紹介します。

👉飲み合せと対処法

飲食品・嗜好品	薬	◆薬の効きが… ◇対処法
アルコール	・睡眠薬 ・安定剤	◆強くなりすぎることもあり危険 ◇絶対同時に飲まない
	・アセトアミノフェン (市販の風邪薬にも広く使われています)	◆強くなって肝臓や腎臓に負担がかかる ◇絶対同時に飲まない
牛乳、スポーツドリンク 胃薬 (カルシウムやマグネシウムやアルミニウムを含むもの)	・抗生物質(ニューキノロン系、テトラサイクリン系)	◆薬によって程度は違うが弱くなる ◇間隔を2時間以上空けるとよい
グレープフルーツジュース (果実も)	・降圧剤(Ca拮抗剤)の一部 ・カルバマゼピン(テグレトール) ・免疫抑制剤	◆強くなりすぎることもあり危険 ◇できれば飲まないほうがよい
タバコ	・テオフィリン(テオドール)	◆弱くなる ◇ただし、薬を飲んでいる時に急に喫煙を止めると薬が強効く可能性があるため、タバコを吸う人はあらかじめ医師に相談した方がよい
納豆、クロレアなどのビタミンKを多く含むもの	・ワルファリン(ワーファリン)	◆明らかに弱くなる ◇食べない方がよい
セントジョーンズワート(セイヨウオトギリソウ)	・免疫抑制剤 ・ジゴキシン	◇強くなるので併用しない

☆他にもありますが、一部を紹介しました。間隔を空ければいいものから、併用してはいけないものまであります。薬どうしの飲み合わせもあるので、気になることがあれば薬剤師に聞いて下さい。

★次回のテーマは、**大腸がん**を予定しております。

お知らせ

◎栄養相談を実施しております。(予約制)

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。

◎食通信はインターネットにも掲載しております。こちらもご覧下さい。

<ホームページアドレス> <http://www.horon-suzuran.co.jp/>