

受診時はお薬手帳を
必ず持参しましょう

イベント情報掲載!!



すずらん食通信

NO.246

平成29年4月号

アルコール

～上手に付き合っていますか?～



お酒の良いところ、悪いところ

昔から「お酒は百薬の長」と言われ、適度に飲むことは健康に良いとされ、その効果としては、食欲増進、ストレスを和らげる、人間関係をスムーズにするなどが挙げられます。ただし、これらはあくまで適量を守り、適切に飲酒した場合に得られる効果です。

お酒の主な成分は、アルコールと水です。お酒を飲むとアルコールは血液に溶解し、最終的に肝臓へ運ばれ、分解されます。肝臓は絶えずアルコールの処理に追われていると働きが悪くなるため、限度を超えた飲酒や長年の飲酒は、肝臓障害や糖尿病、膵炎などの膵臓の障害、循環器系など様々な障害を起こすと言われていています。これらは自覚症状のないままに進行してしまうことが多いので、注意が必要です。



お酒の席での嫌がらせ迷惑行為、飲めない人への強要を、アルハラ(アルコールハラスメント)というそうです。

酔うってどういうこと?

胃や小腸で吸収されたアルコールが血液に溶け込んで脳に運ばれ、そのアルコールによって脳が麻痺することが「酔う」ということです。この感覚が気持ち良くてお酒を飲む方も多いと思います。

ただ、楽しくお酒を飲めるのは「ほろ酔い」の段階までで、アルコールの量が増えるにしたがって酔いが進み、脳の麻痺も進みます。知覚や運動機能が鈍り、さらに飲酒が進むと麻痺は脳全体に及び、呼吸困難に陥り、最悪の場合は死に至る危険性もあります。酔いの進み方には個人差があります。自分にとってのほろ酔いの状態を知っておくことも大切です。



適量ってどのくらい?

純アルコールで1日平均20gが、厚生労働省の定めるお酒の適量です。ただし、適量には性別や体重などで個人差があり、この量で酔う人もいれば全く平気な人もいます。

また、年齢が高くなるにつれてお酒に弱くなるため、若い頃よりも量を減らす必要があります。必ずしもこの量を飲まないといけなく、適量を上限に、自分に合った量を知ることが大切です。

疾患がある場合は、医師に相談しましょう。

★ アルコール量20gの目安 ★



ビール
中ビン1本



日本酒
1合



焼酎
0.6合



ウィスキー
ダブル1杯



ワイン
グラス2杯



缶チューハイ
1.5缶

アルコールとの上手な付き合い方



飲み過ぎない

適量を守ることが長くお酒と付き合えるポイントです。



空腹時に飲まない

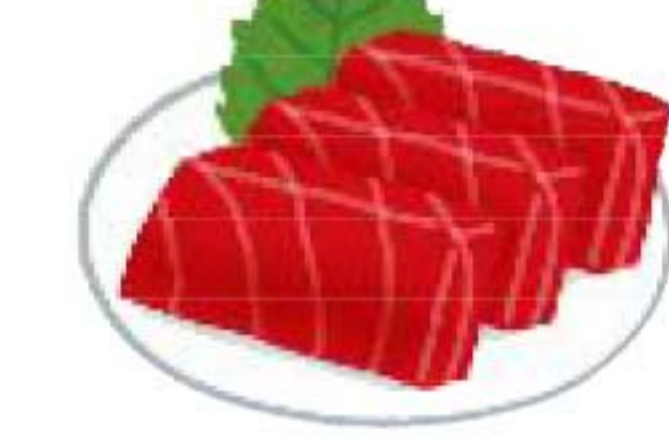
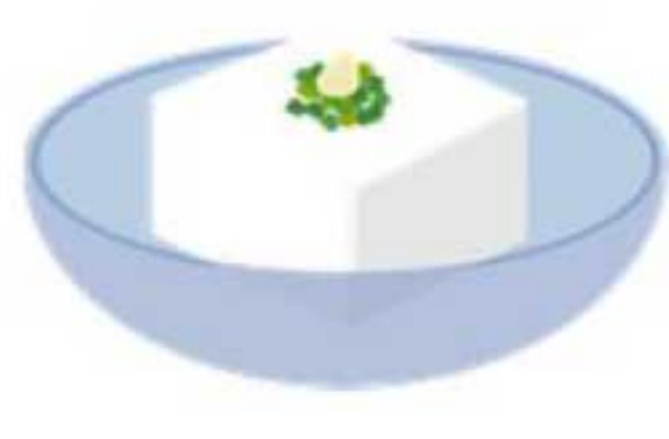
空腹時に飲むお酒は肝臓を傷める原因になったり、胃壁を傷めてお酒の吸収が早くなったり悪酔いしたりします。飲む前には何かお腹に入れておきましょう。





食べながら飲む

お酒を飲み始めたら、アルコールの分解に肝機能がフル回転します。肝臓の働きを高めるために、タンパク質が豊富な物や、脂肪の少ない物、ビタミン類が豊富なおつまみを一緒に食べて、肝臓を守りましょう。野菜や大豆製品、海藻類などのおつまみがお勧めです。また、肝機能を強化する成分（タウリン、ビタミンEなど）の入った食材などもおすすめです。タウリンはイカやタコ、牡蠣、ホタテ、マグロなどに、ビタミンEはナッツ類やかぼちゃに多く含まれます。



水分をとる

お酒には利尿作用があります。脱水症にならないためにも、水分をとりながら飲むようにしましょう。アルコール度の高いお酒を飲むときは、水で薄めて飲むと胃への刺激を和らげる効果があります。飲んだ後もコップ1杯の水をとるようにすると悪酔いを防ぐことができます。



入浴や運動の前後は飲まない

飲酒後の入浴や運動は、心臓に負担をかけたり脱水症状を起こしたり怪我をしやすくするため危険です。また、入浴中や激しい運動直後の飲酒も、酔いが早くまわったり、運動後の筋肉の疲労回復が遅れるため控えましょう。



休肝日をつくる

肝臓を休めるためにも、週に2日は休肝日を作りましょう。



おすすめ一品料理

厚揚げとアスパラのピリ辛炒め

<1人分>	
エネルギー	229kcal
たんぱく質	10.4g
ビタミンE	1.2mg
塩分	1.0g



材料	2人分
厚揚げ	1枚
片栗粉	大さじ1
アスパラガス	4本
カシューナッツ(無塩)	50g
A 砂糖	小さじ2
濃口しょうゆ	大さじ1と1/2
赤唐辛子(輪切り)	1本分
ごま油	大さじ1

作り方

- 厚揚げは横半分に切って、幅1cmの短冊切りにし、片栗粉をまぶす。
- アスパラガスは、下の固い部分とハカマをピーラーでむいて、長さ4cmの斜め切りにする。
- フライパンにごま油を入れて熱し、①を入れて焼き目をつけ、一旦取り出す。
- 同じフライパンに、②とカシューナッツを入れて炒め、火が通ってきたら③を戻してAを加え、汁気がなくなるまで炒めて器に盛る。

厚揚げや豆腐などのたんぱく質は、肝臓の修復、再生に役立ちます。また、アルコールの代謝にも必要な成分です。カシューナッツに多く含まれるビタミンEは、肝臓を傷つける過酸化脂質を分解します。

タコのカレーマリネ

<1人分>	
エネルギー	194kcal
たんぱく質	11.6g
塩分	0.6g



材料	2人分
ゆでタコ	100g
セロリ	1/4本
玉ねぎ	1/4個
A オリーブ油	大さじ2
レモン汁	大さじ1
にんにく(すりおろし)	小さじ1/2
カレー粉	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/4
塩	ひとつまみ
こしょう	少々

作り方

- ゆでタコは、キッチンペーパーなどでしっかり水気を拭きとり、1.5cmのぶつ切りにする。
- セロリは筋を取り除いて斜めにスライス、玉ねぎはみじん切りにする。
- ボウルにAを入れてよく混ぜ、①、②を入れて和える。
- 味を馴染ませるために半日くらいつけ込み、器に盛る。

タコに多く含まれるタウリンは、肝臓でのアルコールの解毒作用を助けます。同じくタウリンを含むイカでもおいしく出来ます。野菜も、セロリの他にきゅうりでも出来ます。

～すずらんイベント情報～

3月6日(月)に安芸高田市八千代町で健康フェアを開催しました!

安芸高田市6町の最後、八千代町で健康フェアを開催し、体脂肪・骨密度・肺年齢測定・食事の塩分チェック・お薬相談を行いました。48名と多くの方が参加され、ご自身の健康について考える良い機会となったようでした。



すずらん薬局舟入店1階 コミュニティルーム

『ふないる』からのお知らせ



『男の料理教室』～中華編～ 参加者大募集!!

今回のテーマは「手作りチャーシューに挑戦!」です。初心者の方も大歓迎です。気軽にお申し込みください。

★日時：平成29年6月17日(土)
10:00～13:30

★場所：すずらん薬局舟入店1階
コミュニティルーム「ふないる」

★参加費：1,500円

★対象者：おおむね60歳以上の男性

★募集人数：8名(応募者多数の場合は抽選)

★申し込み締切：6月10日(土)

※お申し込みいただいた方には6月12日(月)
にお電話にてご連絡いたします。

《問い合わせ・申し込み先》

すずらん薬局本店 栄養相談室

TEL：082-247-1350



すずらん薬局グループは、体組成測定会、お薬に関することや栄養に関することをテーマにした健康教室などを通じて、地域のコミュニティ活動を応援しています。また、コミュニティルーム『ふないる』は、地域の皆様のサークル活動にもご利用いただけます。

《お問い合わせ》

すずらん薬局舟入店

担当：出羽(でわ)

TEL：082-532-4193

今月の木曜カフェ・リリーベル

ミ二健康教室開催

「脳の病気(脳梗塞や認知症)」をテーマに教室を開催しています。

☆第1回(4月13日)

『脳にはどんな病気があるの?』
(体組成測定)』
薬剤師が脳の病気についてお話します。

☆第2回(4月27日)

『食事で作れる病気予防(食事の基本)』
栄養士が食事についてお話します。
また、物忘れ度チェックもします。

*両日とも 時間：10:30～11:30
参加費：無料

今月のスタッフからひとこと

桜だけでなくいろんなお花見ができる季節になってきましたね。お花見ついでに木曜カフェ・リリーベルにもぜひお立ち寄りください。お花見弁当を持って“おしゃべり弁当”しませんか?

スタッフ：高畑

今月のカフェは
13日・27日です。



木曜カフェ・リリーベル

広島市中区舟入南4-1-63

開店時間：毎月第2・4木曜日

午前10時～午後3時頃

TEL：082-532-4193



Ameba



facebook



木曜カフェ・リリーベル

検索

薬剤師からのミニ情報



～薬と飲み物の相互作用～

薬と飲み物には相互作用があります。薬は、アルコールだけでなく、グレープフルーツジュースや牛乳などの飲み物と一緒に飲むと効きすぎて副作用が出やすくなったり、反対に効果が弱まることもあるため、注意しましょう。

☑ アルコール

★睡眠薬や抗不安薬

例) サイレース、セルシンなど

これらの薬とアルコールを同時に飲むことで、薬の作用が増強される可能性があります。また、眠気やふらつき、めまい、一時的な物忘れといった副作用が強く現れることがあります。



★風邪薬や花粉症治療薬などの抗ヒスタミン薬

例) ザイザル、アレロックなど

睡眠薬や抗うつ薬などと同じく眠気や注意力、判断力の低下などの副作用が強く現れる危険性があります。

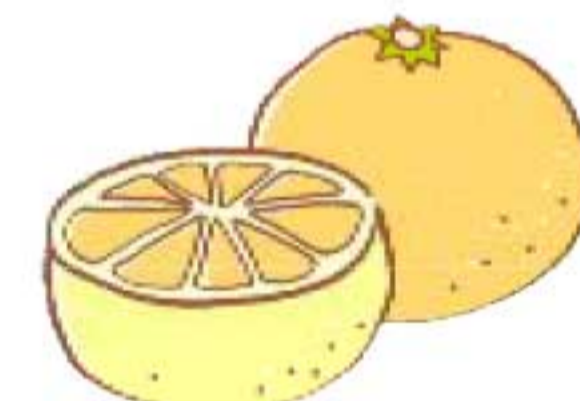


☑ グレープフルーツジュース

★降圧薬(一部のカルシウム拮抗薬)、高脂血症治療薬

例) ノルバスク、リピトールなど

グレープフルーツジュースと一緒に服用することで薬の分解が抑えられ、薬の作用が強くなります。そのため血圧が下がりすぎたり、頭痛やめまいなどの副作用が現れやすくなります。



☑ 牛乳

★抗生剤、骨粗鬆症治療薬

例) グレースビット、ボナロンなど

牛乳と一緒に服用することで、これらの薬の中の成分が牛乳に含まれるカルシウムと結合し、薬の吸収率や効果が落ちる可能性があります。



☑ 注意点

☺ 薬を服用する際は、コップ1杯の水で飲むことを基本としましょう。水の量が少ないと、有効成分が溶け出にくくなり、効き目が悪くなる場合があります。

☺ 上に示した例は一部です。アルコールを摂取する習慣があり、飲み合わせが気になる場合は医師や薬剤師に相談してください。



★次回のテーマは、**腸を元気に!** を予定しております。

お知らせ

◎お薬手帳をお持ち下さい。

◎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。

◎バックナンバーは、インターネットに掲載しております。こちらもご覧下さい。

すずらん薬局

検索