

げんき通信

アルコールのお話

4月になり、花見や新生活などでお酒を飲む機会が増えるかと思えます。飲んだアルコールの10〜20%は胃で吸収されます。

通常、胃は物を吸収しないのですが、アルコールは例外で、水分も同時に吸収されるので、お酒が水以上に大量に飲めるというわけです。胃で吸収されなかったアルコールは、小腸で吸収されて肝臓へ向かいます。ここで分解されてアセトアルデヒドになり、さらに別の酵素の働きで最終的には酢酸となります。酢酸は筋肉や脂肪組織で水と二酸化炭素に分解されて排泄されます。アルコールのままで尿、汗、呼吸の中に出るのは、全体のわずか2〜10%です。

無理に飲まない、すすめない

肝臓はアルコールを一気に分解できません。そのため、分解されないアルコールは血液とともに全身を巡り、やがて脳に達して麻痺させていきます。これが酔うという状態です。ほろ酔い状態では、理性をコントロールする脳の働きが抑えられるの



適量のお酒は「百薬の長」ですが、過ぎると「百害の長」になってしまいます。

休肝日

で、本能や情動を司る部分の働きが活発になり、陽気になって解放感を感じるようになります。普段はやらないようなことをしてしまう...という状態です。ところが、酒量が増えると脳の麻痺は進行し、知覚や運動能力が徐々に鈍るので、同じ話を何度も繰り返したり、千鳥足になったりします。飲酒で顔が赤くなるのはアルコールの作用ではなくて、アセトアルデヒドの作用によるものです。アセトアルデヒドはこのほか、はきけ、頭痛などを引き起こします。これが二日酔いです。ビール1杯程度の少量の飲酒で、顔面紅潮、はきけ、動悸、眠気、頭痛などを起

す人がいますが、こういう人はアセトアルデヒド分解酵素の働きが弱いので、無理して飲まない、無理にすすめないことがとても大切です。

週に2日位は休肝日を...

適量のお酒は「百薬の長」と言われ、食欲増進、血行改善、ストレス発散の他、コミュニケーションが円滑になるなどのメリットがあります。一方、過量になると「百害の長」となるのはご存知のとおりです。適量には個人差があり、その日の状態によっても異なりますが、厚生労働省が推進する『健康日本21』によると、ビール中びん1本(500ml)、日本酒1合(180ml)、ウイスキーはダブル1杯(60ml)、焼酎0.6合(110ml)が目安です。ただし、適量とはいえ、毎日飲むと肝臓に負担をかけてしまいます。週に2日位はお酒を飲まない休肝日を設けてください。



《医大通り店薬剤師/むらち》

C O L U M N

げんきコラム

春になると...



入園、入学、入社、異動などいろいろな新しいことが始まる嬉しい季節ですが、新しい環境に慣れるまでは、緊張もあって、心身の疲れがたまりやすくなり、体調を崩すこともあります。季節の変わり目めまいや喘息が悪化する例も少なくありません。夜いつもより少し早くお布団に入って、その分少し早起きしてみると、ゆったりした気分が1日のスタートが切れるかもしれません。春の日を楽しんで過ごしたいですね。

処方せんはぜんぶ「くぼ薬局」におまかせください



すべての病院・医院の処方せんを受けつけ責任を持って調剤いたします。

ご家族みなさんのかかりつけ薬局としてご利用ください

あなたのまちのくすり箱

くぼ 薬局

●県庁通り店 ☎23-4550

●中町店 ☎26-2817

●木原店 ☎24-2233

●中の小路店 ☎24-2882

●西与賀店 ☎22-2311

●医大通り店 ☎32-1133

●北茂安店 ☎0942-89-1777