

北の台新聞

平成28年1月号
文責：坂本のり子

N058

明けましておめでとうございます。本年もよろしくお祈りします。
三が日もあつという間に過ぎ、確実に増えた体重だけが私を悩ませて
います。((笑))皆様も楽しいお正月をお過ごしになられた事でしょう。
これからますます寒くなりますのでお身体ご自愛ください

HAPPY NEW YEAR

※電話で受付システム「テルミーアイ」
詳しいことは受付窓口にてお尋ねください。



外来診療体制

		月	火	水	木	金	土
9:00 ~12:00 午前	内科	辻田	辻田 坂本	辻田 坂本	辻田 坂本	辻田	辻田 または 坂本
	鍼灸院	坂本 英紀	坂本 英紀	坂本 英紀	坂本 英紀	坂本 英紀	坂本 英紀
14:00~ 17:00 午後	内科	坂本	辻田		辻田	坂本	
	鍼灸院	坂本 英紀	坂本 英紀		坂本 英紀	坂本 英紀	
17:00~ 19:00 夜間	内科		坂本		辻田		
	鍼灸院		坂本 英紀		坂本 英紀		

※ 臨時に変更になる場合がございます。窓口へお問い合わせを！
※ 鍼灸院やすらぎ館は第1・第3土曜日は休診です。

ごぞんじですか？

身体を温める根菜類の野菜スープ

<4人分>材料
ニンジン 中1/2本
大根 5cm
しいたけ 3枚
じゃがいも 中2個
長ネギ 1本
ウィンナーソーセージ 5~6本
水 300~500cc
鶏ガラスープの素 小3
しょうが チューブ3cm
料理酒 大1
塩・こしょう 少々



1. 材料はすべて同じ大きさのみじん切り
2. 鍋に水とスープの素をいれ、材料(長ネギは最後に)を入れる
3. 材料が柔らかくなったらしょうが、料理酒、塩コショウで味を整える

※トマトのみじん切りを仕上げに入れても良い
※野菜を細かく切って柔らかく煮ることで消化吸収が良くなります
※ごま油やラー油をいれるとまた違った味になります

医療法人社団 北碩会

北の台クリニック

〒061-1113

北広島市共栄町1丁目13-2

電話011-372-8811

ホームページ

<http://park22.wakwak.com/~kitanodai>

アルコールと肝臓病

暮れの「忘年会」、年初めの「新年会」何かと飲む機会が多いこの時期。
みなさんの肝臓はお元気ですか？

お酒を飲みすぎると肝臓が悪くなると言いますが、「お酒と肝臓」とは
どんな関係があるのでしょうか？

＜身体の中でのアルコールの変化＞

口から入ったアルコール → 胃から20%・小腸から80%を吸収

吸収された大部分は肝臓で処理されます

＜肝臓内の変化＞ (排出)
エタノール……アセトアルデヒド……酢酸……水・二酸化炭素
(エチルアルコール) (汗・尿・呼気中に)

＜肝臓のはたらきとアルコールの影響＞

さまざまな代謝作用を行う

解毒や排泄を行う

1. 糖分の貯蓄と放出を調節
2. アルブミン、血液の凝固たんぱくなど
合成・アンモニアの代謝
3. コレステロールの代謝・脂肪酸の代謝
4. 壊れた赤血球からビリルビン合成

1. 薬物の解毒
2. アルコールの代謝
3. 細菌や異物・毒素を処理
4. ホルモンの代謝

アルコールを過度に摂ると有害物質「アセトアルデヒド」が分解されずに体内に蓄積され二日酔いや肝臓病を引き起こします。

アルコールが体内から抜ける時間

年齢・体重・体質・飲酒時間など個人差がありますが……

ビール 500ml 1缶……3時間 (体重68kgの方)

日本酒 1合 ……4時間 など

思っている以上に時間がかかるとおもいませんか？

知らず知らずのうちに

翌朝「酒気帯び運転」になっていませんか？

STOP! 飲酒運転



アルコールの適正量とは

お酒は上手につきあえば「百薬の長」と言われます。
しかし、過ぎた飲酒を習慣にすると肝臓は……？

個人差はありますが……

男性で1日40g (日本酒で換算すると約2合)

女性で1日20g (日本酒で換算すると約1合)

肝臓が1時間に処理することができるアルコール量は？

一般的に日本酒約1/4合

例:毎日3合のお酒を飲むと仮定して計算すると、肝臓は
12時間もアルコールを処理し続けなければなりません。

この状態が続くと……

生成した中性脂肪が肝臓内にたまるようになります

肝臓の30%以上の細胞に脂肪がたまると……

「**脂肪肝**」になります

血流障害が起き、肝細胞の壊死、肝機能の低下

さらに重篤になると……

肝炎・肝硬変・肝がんなど死に至る場合もあります

脂肪肝には自覚症状がほとんどないため見逃しがちです。

自覚症状(腹水がたまる・黄痰がでるなど)を訴える時は

肝臓病が進んでいる場合があります。

「ものいわぬ臓器」といわれます

アルコール摂取量が多い方は、週に2日は「休肝日」を！

・初期段階では、禁酒や普段の食事にきをつけるだけで

肝臓を正常に戻すことができます。

・定期健診を受けられている方

γ-GTP値に注意！高い方は担当医に相談を！

