

緊急事態・重点措置解除に伴い 飲み過ぎ注意!

市原市議会議員 **ますも誠二**



酒の飲み過ぎが肝臓に よくないのはなぜ?

コロナの感染者数が激減！デルタ株の影響もあり、一時は全国で1日2万5千人の新規感染者を数えました。9月30日、長かった緊急事態宣言や重点措置も解除され、今月は生活環境も大きく変わる事と思います。飲食店ではお酒も解禁され、今まで溜まっていたストレスを発散するかのようになり、飲みすぎて、新たにアフターコロナ疾患に陥る事がないよう、お酒がなぜ肝臓に悪いのか、どんな飲み方を心がければ、肝疾患へのリスクが少なくなるのか検証しました。



ひまつぶし
ますも誠二
月刊広報誌
Vol.75



市原市議会議員
ますも誠二

では、お酒を飲みすぎると、なぜ肝臓を壊すのか？体内にアルコールが入ると、肝臓にある酵素が働いて「**アセトアルデヒド**」という物質になります。いかにも体に悪そうな名前ですね…そうなんです。これは人体にとって極めて毒なのです。

いわゆる二日酔いは、この強い毒が原因です。さらに、この毒は**活性酸素を介して肝細胞を傷つけます**。また、脂肪の分解を抑制する事から、肝臓に**中性脂肪が蓄積**される事になるのです。つまり、**長期の飲酒は、体から毒が抜けない事**を意味します。

さらに、中性脂肪が肝臓に蓄積した状態にも関わらず飲み続けると、細かい肝細胞にも炎症が広がり、アルコールを分解する際に生じる活性酸素が、大量の肝細胞を破壊し、深刻な肝障害へと進むのです。

しかし、肝障害が進行しても、肝臓は「**沈黙の臓器**」といわれ、特に目立った症状が現れません。したがって、肝疾患に罹患する人の多くは、健康診断の血液データの指摘を受け、はじめて事の重大さ知るのである。つまり、お酒の習慣性がある方

は、定期的な血液検査が鉄則という事が言えますね…そこで、必ずチェックしてもらいたい左記した3つの項目を紹介いたします。まず、肝臓がやられると、血液中に酵素や毒素が漏れ出てきます。これをぜひ見逃さないで欲しいのです！

項目	基準値	数値から分かること
GOT(AST) 肝細胞の破壊の程度。特にアルコール性脂肪肝の程度が分かる。	0~35IU/l	肝細胞の損傷が大きいほど、数値が高い。
GPT(ALT) 肝細胞の破壊の程度。特に慢性肝炎や肥満による脂肪肝の程度が分かる。	0~40IU/l	
<small>ガンマ</small> γ-GTP(γ-GT) 肝細胞に障害があるか、胆汁の流れ具合が正常かが分かる。	男性 80IU/l以下 女性 30IU/l以下	アルコール性肝障害により、肝臓や胆道に異常が生じ、胆汁の流れが悪くなると、著しく数値が上昇する。

本題！肝障害のリスクを避けながらお酒を飲む方法！

酒にはリラックス作用や血行促進作用など有益な働きもあります。適度な量を守つていけば、酒は寿命を延ばす「百薬の長」であることも事実。肝臓に負担をかける酒の飲み方ですが…

- 水と交互に飲む。
- つまみは、タンパク質・ビタミン・食物繊維に徹底。
- 必ず会話をしながらゆっくり飲む。
- 週に2日は休肝日。無理なら1日でも。

食物繊維を多く含む食品は、アルコールの吸収を緩やかにします。高カロリー物を控えると、脂肪肝を防ぎ、肝臓への負担を減らします。

あと**タウリン**は絶対です。アミノ酸の一種で生命を維持する効果があります。特に肝臓には必須物質。

タウリンは、魚介類に多く含まれています。タウリンが配合されたドリンク剤で摂取するのも一案です。飲酒習慣がある人は、タウリンを1000ミリグラム含むものなら1日1本、**酒を飲む前に飲むと効果絶大**という論文も…

何れにしても飲み過ぎはアウトです。アフターコロナでお酒の席もあるかと思いますが、とにかく飲み過ぎだけはご注意を！

参考文献：厚生労働省が推進する、健康長寿と生活の向上を目的とした健康づくり運動。



地元 松野博一代議士 内閣官房長官着任!

お部屋の片隅に貼る 市原市の相談処と緊急対応方法

健康・医療相談ダイヤル24事業 ☎0120-36-2415

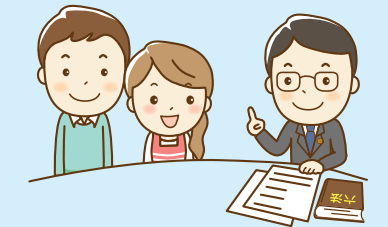
健康、医療、育児相談等に、電話により24時間対応することで、市民の不安を解消し、育児がしやすく、高齢者の住みやすい環境づくりを目的とします。

相談員:医師・保健師・心理カウンセラー等



市民相談事業 ☎0436-22-1111 広聴相談課

目的 相談員が助言を行うことで、日常の悩みごとを抱える市民の方が解決の糸口を見つけられるよう支援を行います。また、専門的な立場からの対応が必要な場合は、弁護士が助言を行うことで、問題解決への支援を行います。



一般相談 日時:月~金(但し祝日を除く) 9:00~16:00 法律相談(予約制) 火・木曜(第1・3木曜日除く)

母子保健に関する事、LINEで気軽に相談できるシステムを開始しました!

1.事業の目的

子育てを行う親(妊婦・未就学児の保護者)の孤立を防ぎ、育児不安の解消を図るため、LINE等を利用し、小児科医・産婦人科医・助産師に母子保健の相談ができる無料のオンラインサービスを行うものです。



利用方法

ウェブサイトから会員登録後、ご利用いただけます。会員登録には合言葉(パスワード)が必要です。合言葉は、ハガキによる通知や母子健康手帳交付時、予防接種予診票の郵送時に同封するなどしてお知らせします。

2.事業の概要

夜間相談
平日18時~22時 10分間相談予約制

LINEのメッセージチャット / 音声通話 / 動画通話

いつでも相談
毎日24時間受付 24時間以内返信

ウェブサイトから相談を送付できます



詳しくはこちら



人が倒れていたら、心停止かも……

製作 市原市議会議員 ますも誠二
監修 帝京大学ちば総合医療センター 森脇龍太郎

① **まずは周囲の安全を確認** ※危険なら近づかず、119番!

② **反応を確認する**
肩を軽くたたきながら大声で呼びかける

③ **応援を呼ぶ**
反応がありません!
119番とAED、お願いします!

消防に電話をしたら通信指令員が指導してくれるので、これに従う

④ **呼吸を見る 胸とおなかの動きを見る(10秒以内)**
こんなときはすぐに心肺蘇生!
✓ 胸やお腹の動きを見て、正常な呼吸がない
✓ 見ていてもよくわからない
✓ しゃくりあげるような、途切れ途切れの不自然な呼吸(死戦期呼吸といえます)
✓ 顔色がすごく悪い

⑤ **普通の呼吸でないときや、わからないとき、迷ったときは、すぐに胸骨圧迫を開始する**

しっかりと(約5cm)
1分間に100回~120回のテンポで
疲れる前に交代
絶え間なく
垂直に圧迫する
両手の組み方 手の付け根で圧迫
肘を伸ばして真上から
CHECK!
手は胸の真ん中に!

心肺蘇生法(AEDの使用)

目の前で倒れて反応がない

119番に通報する 多くの人に助けを求める AEDを依頼する

呼吸をしていない・普段通りの呼吸ではない



- ポイント**
- 強く(少なくとも5cm以上の深さ)
 - 早く(少なくとも100~120回/分)
 - 絶え間なく(中断を最小限に)

ますも誠二 プロフィール



氏名 増茂 誠二
生年月日 昭和42年12月1日
職業 市原市議会議員(市原市地域保健医療協議会副会長)
学校法人 国際医療福祉専門学校 理事長補佐
杏林大学保健学部非常勤講師
千葉市医師会非常勤講師
資格・学位 救急救命士 危機管理士 救急救命学修士
学歴 国士舘大学大学院救急救命システム科修士課程卒業
千葉大学大学院環境生命医学博士課程単位取得満期退学
その他 千葉県パワーリフティング協会会長
市原市剣道連盟顧問(剣道教士七段)



ホームページもご覧下さい。 <http://www.masumo-seiji.com> ますも誠二 検索

脳卒中チェック 直ちに救急車を要請して!

突然、激しい頭痛に襲われた。

突然、顔や手足がしびれたり、脱力感が出現した。

突然、目が見えなくなった。あるいは見えにくくなった。

突然、めまいに襲われたり、うまく歩けなくなった。

突然、言いたいことがいえなくなったり、相手の言葉が理解できなくなった。

私のLINEのQRコードです。ご依頼事は今日動きます。