

いきいき健康術 第85回

飲酒について 「自分の体質を知りましょう」

このコーナーは、町立病院・診療所の医師や専門職員が皆さんにお届けする健康情報コーナーです。

今回の担当は、国保京丹波町病院和知診療所の看護主任 伏原幸子さん。体質によって上手に付き合う必要がある「飲酒」に関するお話です。

酒に含まれるアルコールは、主に胃と小腸粘膜で吸収され、体内で分解される過程で「アセトアルデヒド」となります。

この物質は、毛細血管を拡張して皮膚を赤くし、動悸、頭痛、吐き気など悪酔いの症状をもたらします。これを分解する酵素をALDH2といい、アルコールを片っ端から分解してくれる働き者です。

ALDH2の活性が高い人は、大量のアルコールを摂取できる反面、肝臓では、アルコールの分解と共に中性脂肪の合成が進み、肝臓が脂肪まみれになり、いわゆる脂肪肝リスクが増大することになります。

体質別アドバイス

① 全く飲めない人へ

飲めば顔は真っ赤、心臓はドキドキ、胃はムカムカ、頭はガンガン、吐いたり少量で失神することとも。遺伝体質ですから訓練しても全く変わりません。急性アルコール中毒の危険性が非常に大きいので「一杯くらい」と言われても断固断つてください。

② 本当は飲めない人へ

このタイプの中には「それなりに飲む」という人もいます。日々の訓練で酒量が増えてしまうことがあります。そんな訓練はしないでください。

また、この体質の人は、無理して飲むと肝臓を壊しやすく食道がんなど上部消化器がんにもなりやすいのです。



看護主任 伏原 幸子 さん (和知診療所)

③ 飲みすぎ注意の「危ない族」の人へ

吐き気や頭痛なしに酔いを味わえるあなたが一番危ないのです。短時間にたくさん飲むと急性アルコール中毒に。習慣的に飲んでいると慢性アルコール関連疾患が忍び寄ります。自分の体質を知っておきましょう

「アルハラ」って知っていますか

アルコールハラスメントの略で、酒にまつわる人権侵害のことです。その多くが上下関係や集団意識を背景にしています。程度のひどいものは、命に係わる犯罪につながることもあります。

アルハラ の定義

- ① 飲酒の強要
- ② イツキ飲ませ
- ③ 酔いつぶし
- ④ 飲めない人への配慮を欠くこと
- ⑤ 酔った上での迷惑行為

お知らせ

和知診療所では、訪問診療を火曜と水曜日の午後に行っています。また、訪問看護についても随時行っていますのでご相談ください。

☎ 84-11112