アルコール性肝炎を防ぐ生活習慣

アルコール性肝炎って、こんな病気

肝臓は体内で最も大きな臓器で、栄養素を体内で利用できる形につくりかえる「代謝」（つくる）、有害なものを分解する「解毒」（こわす）、消化液の胆汁を「分泌」（不要物をすてる）する働きを果たし、また、アルコールを分解するという重要な役目も担っています。

しかしお酒の飲み過ぎをつづけていると、本来の仕事に加え、絶えずアルコールの分解をしなければならないという過重労働を強いられて機能が低下し、やがて脂肪肝からアルコール性肝炎、アルコール性肝硬変へ進んでしまいます。

肝臓は「沈黙の臓器」といわれるほど、なかなか自覚症状があらわれない臓器なので、健診などでの早期発見・早期治療が重要です。

アルコール性肝炎の危険因子はコレ!

- 常習的な飲酒の習慣
- 大量の飲酒
  （一日に日本酒5合以上、
  ウイスキーのボトル半分など）
- 食べずにお酒を飲む
- 油っこいものが好き
- ストレス
- 多忙・過労
- よけいな薬の常用（ドリンク剤など）

危険因子をとりのぞく法

アルコール性肝炎は、アルコールが原因なのですから、まずアルコールの害を減らすこと。それと同時に栄養バランスのよい食事と休養で、肝臓をいたわることが大事です。

飲み過ぎに気をつけ、ゆっくり休養を

- アルコールは適量を心がけ、週に2日は休肝日を設けよう。
- 毎日、栄養バランスのよい食事を心がけよう。
- 便秘は肝臓の大敵！生活習慣を見直して、便秘を予防しよう。
- 食後30分はゆったりと過ごそう。
- 仕事と休養のリズムを大切にし、睡眠をしっかりとろう。
- 疲労は早めに解消し、ためないようにしよう。
- 自分流のストレス解消法を身につけ、ストレスをためないように。
- たばこはやめるのがいちばん! たばこの有害物も、肝臓の負担になる。
- よけいな薬は飲まないように。

節酒編

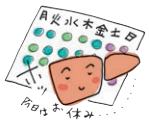
アルコールの害を減らす3つの作戦

1 たくさん飲まない

◆適量を守ろう。（1日にどれかひとつ）
日本酒1合　ビール中びん1本
ウイスキーダブル1杯まで。
◆あいだに水やお茶を飲もう。

2 毎日つづけて飲まない

◆肝臓は週に2日以上つづけて休めること。
飲酒は週2日以内に。



3 飲むときは、つまみをとりながら

◆野菜や豆腐などを使った
ヘルシーなものがおすすめ。

お酒を飲むとよく眠れる？

ひとくちメモ

アルコールには入眠促進効果がありますが、その一方で深い眠りを妨げるという欠点があります。また、アルコールの血中濃度が低下する頃には、覚醒させる作用があるため、結果的には睡眠の質が低下することに。

寝酒は熟睡感が得られないばかりか、ますます不眠に悩まされるという悪循環に陥りかねません。お酒に頼り過ぎず、睡眠環境を整えるなどして、本当の快眠を手に入れましょう。

企画：茨城県国民健康保険団体連合会　（編集：㈱社会保険出版社）
禁無断転用