

「お酒」との距離感を考えよう

暑さと解放感でお酒を飲む機会が増える季節です。一方でアルコールがもたらす健康への害については研究が進み、飲みすぎた場合は肝臓だけでなく全身の病気と関連があることがわかってきました。“なんとなく”はやがて習慣となり、病気につながるリスクがあります。お酒とは、適度な距離感を保つようにしましょう。

毎日なんとなく飲んでいる人
要注意!

「強い＝病気にならない」ではない

お酒が飲めてしまうから体を壊す

お酒(アルコール)は胃と小腸から吸収され、肝臓で「アセトアルデヒド」に分解されます。アセトアルデヒドはさらに肝臓で「酢酸」に分解されますが、この分解能力は遺伝子によって異なり、分解できる人、少し分解できる人、まったく分解できない人に分かります。

アセトアルデヒドには毒性があるため、これが長時間体内にとどまることで顔が赤くなったり、二日酔いの原因となります。つまり、アセトアルデヒドを分解できるかどうかがお酒を飲めるかどうかを左右することになります。

しかし、アセトアルデヒドを分解できても、酔いにくいだけで肝臓には負担がかかっています。また、飲酒量が多くなることで依存のリスクもあります。お酒を飲める人のほうが、結果として病気や依存のリスクが高いことに注意しておきましょう。



健診結果はどうでしたか? 注意したい肝臓の数値

AST/GOT
31 (51) U/L以上

肝臓や心臓、筋肉の細胞が破壊されると数値が上がります。ALT/GPTと一緒に検査することによって、問題がある部位を特定します。

ALT/GPT
31 (51) U/L以上

肝臓の細胞が破壊されると数値が上がります。AST/GOTと一緒に検査することによって、問題がある部位を特定します。

γ-GT/γ-GTP
51 (101) U/L以上

肝臓の細胞が破壊されたり、胆汁の流れが悪くなったりすると数値が上がります。アルコールの影響を受けやすい検査項目です。

※()内の数値は受診勧奨判定値です。この数値を上回ったら、医療機関を受診しましょう。

監修: 瀧村 剛 久里浜医療センター医師

Contents

「お酒」との距離感を考えよう	1	特定健診は毎年受診しましょう!	3
2023年度 決算のお知らせ	2	使ってみようマイナ保険証	4

健康保険組合への各種届出用紙がホームページからダウンロードできます。郵送料の削減にご協力ください。

<http://kenpo.sharp.co.jp/>