



# かがわクリニック通信



## 今月のテーマ

### インシュ ケンコウ 飲酒と健康

年末年始になると、お酒を飲む機会が増える人も多いかもしれません。出来る限り適量を守り、飲み過ぎと飲み方には注意しましょう！  
多量のお酒を一息に飲み干す一気飲みなどは、急性アルコール中毒を起こし、意識レベルが低下し、嘔吐や呼吸状態の悪化を招き、場合によっては命にかかわることもあります。

## 飲酒は健康に良いの？

古くから「酒は百薬の長」とと言われる様に、お酒には血管を広げて血液の流れをよくする作用や善玉コレステロール(HDL-コレステロール)を増やす作用など、さまざまな効用があり、適量のお酒は動脈硬化の予防にも役立つともいわれています。ただし、これらはあくまでも適量と適切な飲み方を守った場合に限られます。



## お酒が引き起こす健康障害は？

お酒を飲み過ぎが原因で引き起こす生活習慣病には、肝障害、膵炎、脂質異常症、高尿酸血症、高血圧症、食道がんなどさまざまな病気があります。お酒が悪影響を及ぼす臓器は肝臓だけではありません。糖尿病やすい炎などのすい臓の障害のほか、消化管、循環器系、脳、末梢神経障害など、全身の臓器におよび障害が現れます。さらに、アルコール依存症をきたすこともあります。

## 適量とされる1日の飲酒量目安

節度ある適度な飲酒とは、純アルコールを1日平均20g程度です。いつも働き続けている肝臓のためにも、週に2日は休肝日を設けて休ませることが重要です。

- ビール 中瓶1本(500ml)
- 日本酒 1合(180ml)
- 酎ハイ 1本(350ml)
- ワイン グラス2杯(200ml)
- 焼酎 グラス1/2杯(200ml)

### 純アルコール量の計算の仕方

$$\begin{matrix} \text{酒の量(ml)} \\ 500(\text{ml}) \end{matrix} \times \begin{matrix} \text{度数または\% / 100} \\ 0.05 \end{matrix} \times \begin{matrix} \text{アルコール比重} \\ 0.8 \end{matrix} = \begin{matrix} \text{純アルコール量(g)} \\ 20(\text{g}) \end{matrix}$$



例:アルコール度数5%、500mlのビールの場合 ※女性は臓器障害を起こしやすいため、女性は男性の1/2~2/3程度が適当と考えられています。

## ほかにはこんな病気も

### 【どんな病気なの？】

一般的に見られる脳萎縮の原因の一つにアルコールがあります。アルコール依存症のように明らかなアルコールの問題がある人には、脳萎縮が高い割合で見られることは知られていますが、依存症ではない一般の人でも飲酒量に比例して脳萎縮の程度が強くなるのが最近の調査により示されています。



## 年末のご挨拶

年の瀬を迎え、今年も残すところあとわずかとなりました。本年も患者様をはじめ、近隣住民の皆様の温かいご支援により、無事に年末を迎えることができました。誠にありがとうございます。地域に愛されるクリニックに成長できますよう2024年もスタッフ一同より一層精進して参りますので、来年も変わらぬご愛顧のほどよろしくお願いいたします。



## 年末年始休診のお知らせ

当院の年末年始休診は下記の通りとなります。

	令和5年12月				令和6年1月			
	28(木)	29(金)	30(土)	31(日)	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)
午前	通常	休診	休診	休診	休診	休診	休診	通常
午後	通常	休診	休診	休診	休診	休診	休診	通常

年に一度は健診を受けましょう！

### 健康診断

自分のため、家族のために 早期発見！



良いお年を お迎え下さい

@KAGAWA\_CLINIC フォローお願いします！



診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	休診
15:00~18:00	○	○	×	○	○	×	休診

当院の情報は ホームページからご覧頂けます。

かがわクリニック

検索

医療法人社団 清明会 かがわクリニック

☎ 0790-43-8887

〒675-2322 兵庫県加西市北条町西高室595-11

