人生100年時代の健康管理

桐生大学・桐生大学短期大学部副学長 山科 章

【プロフィル】広島県生まれ。1976年広島大学医学部卒業後、聖路加国際病院内科勤務。99年東京医科大学循環器内科主任教授。2020年から現職。総合内科専門医、日本循環器学会専門医、元日本循環器病予防学会理事長。

⑫⑦ お酒を飲み過ぎると…

前回、アルコール摂取量の新しい単位として「ドリンク」が使われていることを紹介しました。1ドリンクは、純アルコール10㌘でワイン120㎖に相当します。ビール中瓶（500㎖）や日本酒1合（180㎖）は2ドリンクに相当し、1日当たりのアルコールの適量は男性2ドリンク、女性1ドリンクと説明しました。

摂取したアルコールは胃の中ではゆっくり、小腸に入ると速やかに吸収されます。食事の有無やお酒の種類や飲み方で胃から小腸への排出速度が異なり、空腹状態でウイスキーや焼酎のように高濃度のお酒をストレートで飲むと吸収が速くなります。

胃や腸で吸収されたアルコール（エタノール）は肝臓に運ばれて代謝（分解）されます。まず、アルコール脱水素酵素でアセトアルデヒドになります。アセトアルデヒドは有害で、顔面紅潮、吐き気、動悸（どうき）、頭痛、眠気などのフラッシング反応や二日酔いの原因となりますが、アルデヒド脱水素酵素により無害な酢酸に分解されて処理されます。

これらの分解酵素の活性は遺伝子の影響を受けます。アルコールを分解する酵素の活性が低い人はアルコールが長時間残りますが、アセトアルデヒドが上昇しにくくフラッシング反応が少ないので、お酒に弱くても依存症になりやすい傾向があります。

一方、アセトアルデヒドを分解しにくい人は、少量のアルコールでもフラッシング反応が起こります。両親からこの体質を遺伝した人は、全くお酒が飲めないので問題は少ないのですが、片親からの遺伝だとアルコールを飲んで鍛えているうちに耐性ができて、依存症になる人もいます。

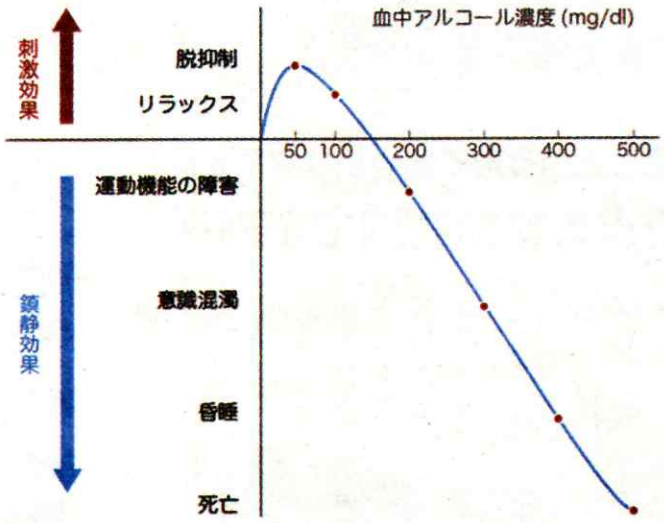
肝臓で処理しきれないアルコールは全身、脳へと回り、血液中の濃度に応じて影響を及ぼします。最初は抑制が少し取れ、リラックス状態ですが、そのうちに周囲への関心が失われ、注意力は散漫となり、判断能力が低下します。運動機能も障害され、ろれつは回らず、真っすぐ歩けなくなり、さらに進むと意識は混濁し、昏睡（こんすい）、死に至ることもあります。

こういった急性アルコール中毒は年々増加し、新型コロナウイルス禍前の2019年に東京都内で救急搬送された人は1万8212人でした。ただし、コロナ自粛中の21年は8951人でした。

なお、酒気帯び運転の基準は呼気1㍑中にアルコールが0・15㍉グラム以上、または血液1㍑中に30㍉グラム以上のアルコール濃度です。

※次回は「アルコールによる健康障害には…」です。

血液中のアルコール濃度と脳への影響



松下幸生：アルコールの作用（厚生労働省ｅ－ヘルスネット：転載許可不要）から引用

◆毎週月曜連載　桐生大学・桐生大学短期大学部副学長の山科章さんは、同大学医療保健学部の学生などに講義も開講している。

保健・福祉

インフルくんとコロナちゃん⑥⑥

みなさん、こんにちは！ボクはインフルくん。ニッチュウ、きもちのいいヒが続いている。ウンドウカイなどのギョウジがあったり、こうらくシーズンでもあることから、ソトでのミッシュウはさけられないよね(^^)

そんなさなか、ボクはみんなのハナからしんにゅうして、いままさにおおあばれしてるよ(^^)ひさしぶりだからみんなボクのめんえきなくなってるのかな？きをつけないと、もーっととびまわっちゃうぞ！ボクのワクチン、やっておいたほうがよさそうだね。さいきんかかっても、ちがうカタがはやったらまずいからぜひ(^^)

コロナちゃんもさんけんされている。ネツやセキがながびくカゼもおおいね。エイヨウとスイミンたっぷりとって、みんなハナからおそわれないように、きをつけようね。

それじゃあまたねー。つづく。（23日、桐生市医師会）

はやってる病気は？

群馬県の感染症サーベイランス（10月9～15日）

疾病名	3週前報告数	2週前報告数	1週前報告数	今週の報告数
インフルエンザ	198	318	369	626
新型コロナ感染症	818	663	441	359
RSウイルス感染症	9	9	6	6
咽頭結膜熱	65	66	54	39
A群溶連菌咽頭炎	26	66	65	55
感染性胃腸炎	152	206	222	169
水痘	1	3	1	2
手足口病	84	128	127	103
伝染性紅斑	0	0	0	0
突発性発疹	12	14	15	12
ヘルパンギーナ	27	39	19	7
流行性耳下腺炎	2	4	6	1
急性出血性結膜炎	0	0	0	0
流行性角結膜炎	4	4	5	11
細菌性髄膜炎	0	0	0	0
無菌性髄膜炎	0	0	2	0
マイコプラズマ肺炎	0	0	0	1
クラミジア肺炎	0	0	0	0
感染性胃腸炎（ロタウイルス）	0	0	0	0
風疹	0	0	0	0
麻疹	0	0	0	0
百日ぜき	0	0	0	0

広告 「STOP! 突然死」――。桐生タイムス 心肺蘇生・AED事業 協賛各社
◇協賛事業所様随時募集中…詳細は☎0277-46-2511 桐生タイムス社まで
桐生市・みどり市・足利市及び近郊エリア AED設置施設 私たちはAEDを設置し安全確保に努めています
公共施設ほか、その他の設置状況についてはインターネット等で公開されています。

社会福祉法人梅田福祉会 梅の郷 TEL：0277-20-5055 桐生市梅田町4丁目1774-4

内科・小児科 志鳥クリニック みどり市笠懸町鹿4650 笠懸幼稚園角 ☎0277-76-9998

万が一のときは桐生ガスプラザに設置されたAEDをご利用下さい 桐生中央商店街 本町4丁目（美喜仁付近）～本町5丁目（コバトラ薬局付近）

武藤接骨院 桐生市宮前町1丁目4-15 ☎0277-22-4667

デイサービス 奏 桐生市相生町1丁目502-5 tel.0277-46-7755
住宅型有料老人ホーム カノン 桐生市相生町1丁目502-5 tel.0277-46-7045
株式会社 Tomorrow カノン

DARWIN ほけんの窓口 5店舗に設置しています 桐生店 ☎0120-113-692 ジョイフル本田ニコモール太田店・前橋国領店・ガーデン前橋店・フォレストモール新前橋店

BOAT RACE 桐生 みどり市笠懸町阿左美2887 ☎0277-76-2411

和膳 たつきち TATSU KICHI 桐生市新宿3丁目13-10 0277-44-3525 大小宴会承ります

デイサービス 田福庵 桐生市菱町3丁目2044-8 ☎0277-20-8581

一般社団法人 群馬県損害保険代理業協会正会員 火災・自動車・傷害・生命保険・その他各種保険取り扱い 株式会社 アイホケン 〒376-0027 桐生市元宿町21-10 TEL(0277)45-1177 FAX(0277)45-1178

加藤鉄工株式会社 桐生市広沢町1丁目2835 ☎52-1302㈹