✚保健師からの健康アドバイス

肝臓とアルコール!!

今月の担当
北檜山区
佐々木優希
です

人間の肝臓はとても働きものです。「沈黙の臓器」と呼ばれ少しくらいの障害では痛むことはありません。

でも！この時期は、特に肝臓が疲れやすいとされています。それはビールやお酒を飲む機会が増えたり、偏食や栄養バランスのとれない食事をするからです。

働きものの肝臓ですが、普段から気にかけ優しくしてあげましょう。

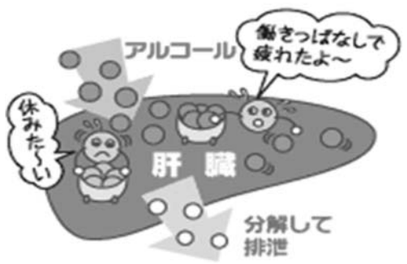
肝臓の働き！

アルコールはほとんどが、肝臓で分解・吸収され、中性脂肪等に変えられて、エネルギー源として体の各細胞に送られます。

肝臓に脂肪がたまってくると、肝臓そのものの機能が果たせなくなってしまいます。

それなのに、同じようにお酒を飲み続けると肝硬変になったり、さらには動脈硬化や糖尿病などの生活習慣病の原因になってしまいます。

アルコールが体内に入ってくると、肝臓の中では一生懸命、分解の作業を行います。いつもは余剰能力のある肝臓ですが、毎日たくさんのお酒を飲めば休む暇もなく疲れてしまいます。



人間の肝臓はとても働きものです！
でも、この時期、ビールを飲む機会が増えたり
食事の栄養バランスが崩れたり…
肝臓は疲れています…

肝臓を守るために！

①飲みすぎないこと
酒類を1日に飲む量の目安としては、日本酒2合、ビール大瓶1本、ワインはグラス2杯までとしましょう。（体調や病気の有無によって違います）

②空腹時には飲まないこと
空腹状態に急ピッチでは肝臓でのアルコール分解が追いつけません。

③おつまみはタンパク質とビタミンに気を付けること
タンパク質やビタミンの不足は、肝臓に負担をかけてしまいます。
おつまみは、焼き魚、豆腐、豆類、卵（⇧タンパク質）や生野菜や温野菜、青菜のおひたし、酢の物（⇧ビタミン）などを選ぶようにしましょう。
※酒のおつまみは味が濃いものや塩分値が高いものが多く、またアルコールによって食欲が増すので、食べ過ぎによりカロリーが過剰になってしまいます。高血圧や心臓病などの原因にもなるので気をつけましょう。

④夜遅くまで飲まないこと
体内で吸収されたアルコールが完全に分解され消えるまでには、一定のテンポがあります。一気にたくさんの量を飲むと肝臓での処理が追いつかないため、肝臓に負担をかけます。

⑤お酒の飲み終わりに水分をとること
水分（水やお茶など）を飲むことで体内のアルコールを薄めて排尿を促しましょう。

⑥週2回は休肝日をとること
毎日飲むと肝臓に負担をかけ、脂肪肝などの病気を引き起こす原因となります。

肝臓は我慢強い臓器で、すぐに痛みとして症状に現れないため、必要以上に負担をかけてしまうことになります。

自覚症状が現れにくいため、定期健診などで発見されることが多く、アルコール性肝障害の初期段階では、禁酒や食事を気を付けるだけで肝臓を正常に戻すことができます。

定期健診でγ－GTP値などが高めな人は、毎日の飲酒をやめ、週に2日は必ず休肝日をとったり、お酒のおつまみを低カロリーなものに変えて肝臓のオーバーワークを助けてあげましょう！

肝臓が疲労すると…

○栄養素が代謝されにくい
タンパク質、脂質、糖質の三大栄養素の合成と代謝がされにくくなります。これによって身体がだるい、疲れやすい、疲れがとれない、顔色が悪いなどの状態になります。

○脂肪の消化に必要な胆汁の生成ができない
これによって胃腸がもたれる、胃が重い、便秘や下痢をしやすいなどの状態になります。

○解毒作用が低下する
アルコールや体内に必要のない異物を分解し解毒する働きが低下します。これによって悪酔いする、二日酔いしやすいなどの状態になります。

○ビタミンが貯蔵できない
必要に応じて利用されるビタミンを蓄えられなくなります。

【特定健診掲示板】
７月に実施します総合健診のお知らせです。
７月は瀬棚区で、**特定健診・胃がん検診、肺がん検診、大腸がん検診などが実施**されます。
皆さんからのお申込みお待ちしております。
７月22日（日）瀬棚保健センター
23日（月）瀬棚保健センター
※大腸がん検診の無料クーポンが届いている方や肝炎ウィルス検査の無料ハガキが届いている方は、ぜひ検診を受けてください。

皆さんこんにちは！チュン介だよ！
前回のニートの記事を読み、積極的に羽ばたきを増やしています。外気温が高くなったせいか、すぐ汗をかき、ちょっとの時間でも、すごく運動した気になります。でも、皆さん、気をつけてくださいね。汗の量と消費エネルギーは比例しませんので、すごく汗をかいたからって、美味しくビールを飲むと「エネルギーの摂り過ぎで太る」ということになっちゃいます。ちなみにアルコールでは、水分補給になりませんので、汗をかいた後の水分補給は、「水」を飲んでね～。

コリドール交流情報館
～行ってみよう！となりまち～

長万部町
～くつろぎのフィールド～
長万部公園キャンプ場
野鳥観察ができる「とみのの森」が隣接しているほか、テニスコートや遊歩道などが整備された広大な総合公園です。道内外から多くのキャンパーが訪れます。●キャンプ場料金（1泊分）／大人500円・小人2000円●バンガロー料金（1泊分）／1棟5000円●ご予約・お問い合わせ先／役場建設課建築住宅公園グループ☎01377・2456

八雲町
～噴火湾を見下ろし心地よい汗を～
噴火湾パノラマパーク
パークゴルフ場！
噴火湾パノラマパークゴルフ場は、噴火湾を望む絶景のフィールドで、パークゴルフを楽しめます。眺めの良い山コース設計も自慢の一つ。なかでも、小さなお子さんから歩行がちょっと不安な方まで楽しめるファミリーコース（9ホール）は、誰もが安心してプレーしていただけます。ご家族や友人、お仲間とご一緒に、パークゴルフの醍醐味をお楽しみください。●営業時間／日出～日没（チケット販売17時まで）●利用料金／500円（シーズン券もご用意しています）●コース／全45ホール●定休日／毎週月曜日●場所／八雲町浜松●お問い合せ先／噴火湾パノラマパーク☎0137・65・6030

八雲町熊石地域
～大人気のツリーハウス・キノコログ～
熊石青少年旅行村
平田内川沿いに広がるキャンプ場「熊石青少年旅行村」。広大な敷地は芝生におおわれ、ほどよく点在する樹木が爽やかな木陰をつくり出します。ツリーハウス・キノコログは子どもに大人気！●入村料（1人1日）／小中学生200円・高校生以上400円●お問い合せ先／旅行村管理棟☎01398・2・3716

今金町
CAMP＆LIVE
「ちきゅうのまわるおとがききたい」
今年で17回目を迎えるCAMP＆LIVE。今年も30組以上のバンドが参加します。バラードからロックまで幅広いジャンルが演奏され、素晴らしい音色がライブ会場となる愛指令ランドを24時間包み込みます。音楽に興味のある方はもちろん、楽しいことが好きな方、ぜひ当日は遊びにいらしてください。●日時／7月28日(土)13時40分から翌29日(日)13時40分まで（24時間）●場所／今金町神丘　愛指令ランド●お問い合わせ先／がんばるべあ実行委員会090・2641・6944

せたな町北檜山区
～温泉入浴無料サービス～
「第13回温泉まつり」
温泉に浸かって体を癒し、ビアガーデンでリフレッシュ！温泉まつりならではの、温泉入浴料無料サービスのほか、豪華賞品が多数当たる大ビンゴゲーム大会、大特産市など催し物満載です。たくさんのご来場をお待ちしています。●日時／7月20日(金)16時～21時（雨天の場合、次週に延期）●場所／温泉ホテルきたひやま☎01337・84・4120

せたな町瀬棚区
～いよいよオープン～
「三本杉海水浴場」
7月22日(日)に三本杉海水浴場がオープンします。せたな町の名勝「三本杉岩」のふもとに開けた海水浴場で、マリンスポーツが手軽に楽しめるB&G海洋センター艇庫も隣接しています。オープン当日は、10時から安全祈願祭を行い、その後もちまき（宝さがしや貝ひろいも行います。キャンプも可能ですのでご家族などでぜひお越し下さい。●キャンプ／テント1張1000円・タープ1張500円／海水浴場／8月19日(日)まで開設。お問い合せ先／せたな観光協会☎0137・87・2888

せたな町大成区
「がっぱり海の幸フェスタ
inわったためがして大成」
その名のとおりアワビ・ウニなどの地元の新鮮な海産物が〝がっぱり〟堪能できる大成区真夏の一大イベント！恒例のヒラメつかみどりや、あわびもちまき、豪華海の幸がもらえる「わったためがして選手権」などのイベントが盛り沢山。たくさんのご来場をお待ちしています。●期日／7月28日(土)11時～（予定）●場所／道の駅てっくいランド大成●お問い合せ先／せたな観光協会大成支部☎01398・4・5300