



## 『 お酒と上手なお付き合い 』

百薬の長として長い年月親しまれてきたアルコール。ストレス解消やコミュニケーションの潤滑油などの効果もあります。しかし、飲みすぎると、アルコール性肝障害、脂肪肝、膵炎、痛風、アルコール依存症などのさまざまな病気を引き起こすこともあります。

私も毎日晚酌をします。料理や雰囲気により、アルコールの種類を選ぶ楽しみがあります。ビール、焼酎、日本酒、ワイン、洋酒など種類も多く、ついつい飲みすぎてしまいます。

肝臓がアルコールを代謝する能力には限界があり、体重60kgの成人男性で、一単位(ビール500ml、日本酒1合、焼酎0.6合)のアルコールが体内から消えるまでに約3～4時間かかります。例えば深夜までお酒を飲んで、3～4単位のアルコールが体内に残っている場合、アルコールが体から抜けるまでに約9～12時間かかります。飲み過ぎた翌朝は、ハンドルを握らないように心がけましょう。



鹿児島厚生連病院  
肝臓・生活習慣病内科部長  
庄 幸彦