

過剰なアルコールが体に及ぼす影響

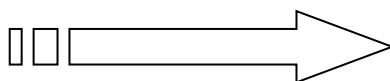
～飲んだお酒が体の中でどうなっていく？～

アルコールの処理は、主に肝臓(図1)で行われています。

肝臓は、3大栄養素の合成・貯蔵など様々な仕事を行っています。その中でも**アルコールの処理が最優先**で行われ、食事の処理は後回しになります。

アルコールにもカロリーがあり、それらが余った場合、肝臓やお腹に脂肪として溜まります。肝臓に脂肪がたまった状態(図2)が長く続くと、肝臓本来の仕事ができなくなり、肥満を助長させるだけでなく、体に様々な異常を引き起こします。

【図1：正常な肝臓】



長期間の飲酒や適量を超えた飲酒などにより、肝臓に脂肪が溜まる。

※ 個人差があります

【図2：脂肪が溜まった肝臓】



一般的にビール中ジョッキ 1 杯(500ml)を肝臓で処理されるためには3~4時間かかると言われています。

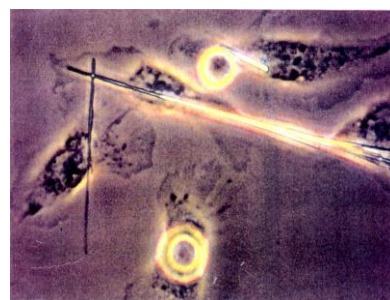
肝臓で1日に処理できる量(限界)は適量の3倍までです。残りは次の日に持ち越され、肝臓はフル稼働で分解し(働き)続け、負担をかけることとなります。

血管を傷める「尿酸」の正体とは!?

「痛風」の原因となる尿酸は、尿から排泄されますが、適量を超えた過剰なアルコールは、尿酸の排泄を妨げます。その結果血液中の尿酸が増え、7mg/dl 以上になると、**針状に結晶化**(図3)し血管を傷つけ、痛風発作を起こします。

清酒、ビール、ワインは、尿酸のもとになるプリン体を多く含むため、摂りすぎには注意が必要です。

【図3：血液中で結晶化した尿酸】



<お酒を飲むときは>

- ① 適量を意識し、肝細胞の再生のために週2日は休肝日を持つ。
- ② おつまみは、肝臓に負担をかけない低カロリーなものを選び、食べながら飲む。
- ③ 切りなく長く飲み続けないよう、時間を決めて飲む工夫をする。

遅くまで飲まない!