

ほけん通信。

学校 年 月 日発行

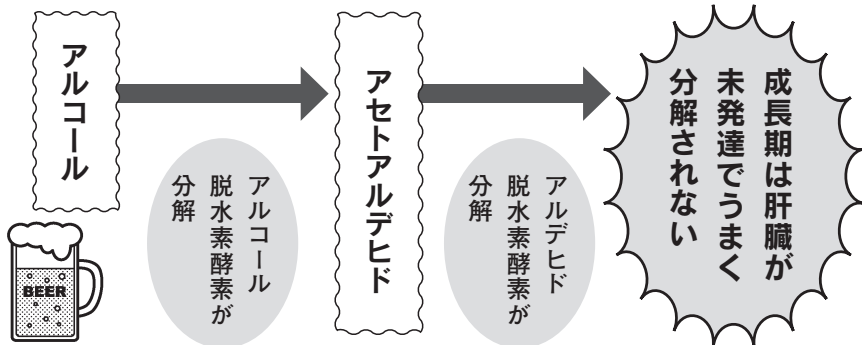
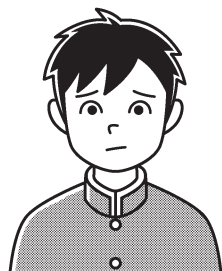
肝臓に影響を及ぼすアルコールの害

指導／順天堂大学 医学部 消化器内科学講座 教授 池嶋 健一 先生

肝臓には、体内に取り入れたアルコールをはじめとする化学物質を分解して無毒にする役割があります。しかし、肝臓が分解できる量の限度以上にアルコールを摂取した場合は、肝臓でうまく処理できずに有害な成分が残り、体に悪影響を与えます。また、長い間過剰にアルコールを摂取すると、肝臓に負担がかかります。負担によって傷み、機能が低下してぼこぼこした形になった肝臓は、なかなか元の状態に戻らなくなります。未成年の飲酒は、肝臓を傷めるほかにも、依存症を招くなどの危険性もあり、法律で禁止されています。

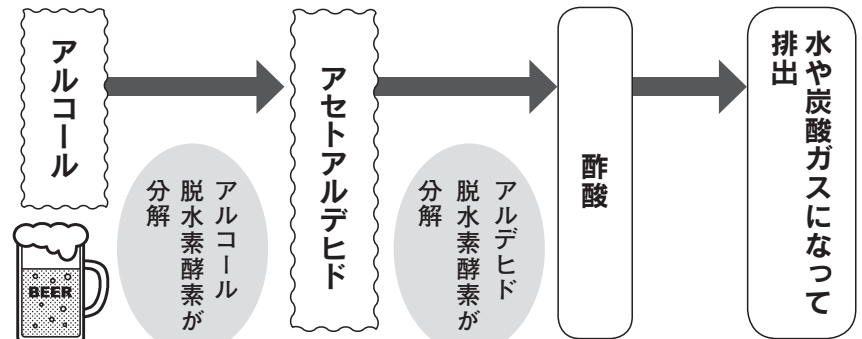
成長期と成人の肝臓でのアルコール分解能力の違い

成長期



成長期は肝臓だけでなく、体全体が成長途中のためにアルコールの有害な影響を受けやすく、急性アルコール中毒になるリスクが高いため、絶対に飲酒をしてはいけません。

成人



成人してもアルコールを分解する酵素がないため、全く飲酒できない人もいます。また、限度を超えてお酒を飲むと、有害な成分が分解しきれずに残って、体に悪影響を与えます。

肝臓の主な役割

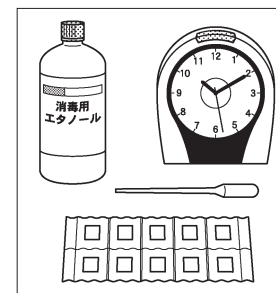
肝臓には、生命を維持するための役割がたくさんあります。アルコールの影響などで肝臓がダメージを受けるとこれらの機能が果たせなくなります。将来のためにもお酒に手は出さず、肝臓を大切にしましょう。

<p>有毒物質の解毒</p> <p>有毒な物質を無毒に変えて、体に悪影響が出ないようにする。</p>	<p>異物の処理</p> <p>異物を食べたり、古くなった細胞を処理したりする免疫細胞が活発に働いている。</p>
<p>胆汁の生成</p> <p>脂肪の消化・吸収に必要な胆汁を生成して必要ときに小腸などへ送る。</p>	<p>たんぱく質の合成</p> <p>アミノ酸から、体を構成するのに必要なたんぱく質を合成する。</p>

アルコールパッチテストで体質をチェック

用意するもの

消毒用エタノール（アルコール）、パッチテスト用ばんそうこう、時計、スポイトなど。



方法

アルコールを滴らしたばんそうこうを上腕の内側に貼り、7分後にはがす。はがしたら10分待ち、腕の様子を観察する。



アセトアルデヒドを分解しにくいタイプです。少量の飲酒で頭痛や吐き気を起こしやすい体質です。



アセトアルデヒドを分解しやすいタイプです。お酒を飲んでも体調不良が起きにくいので、分解できる限度を超えて飲み過ぎやすい体質です。