

健康情報

千葉県医師会 健康教育委員会

千葉県医師会HP[健康トピックス]

<http://www.chiba.med.or.jp/general/topics/index.html>



暴飲暴食による 胃・食道障害

健康教育委員会委員長
秋場 齊 医師



忘年会や新年会の季節となりました。宴会などで飲酒の機会が多くなりますが、飲み過ぎ、食べ過

ぎは体に様々な障害を起こします。暴飲暴食後の胃は極端に胃壁が引き伸ばされています。この状態は胃壁の筋力が低下し、消化のための運動機能が低下します。また、胃酸が大量に分泌されることで、胃の粘膜を荒らしてしまいます。特に宴会での食事（つまみ）は味が濃いもの・塩分の濃いものが多く、やはり胃に負担をかけます。また、アルコールは、胃から約20%が吸収されます。そのため、空腹時に飲酒すると、胃の粘膜が荒れて出血し、血を吐いたり（びらん性胃炎）、また粘膜を刺激して胸焼けなど（食道炎）を起こしたりするのです。荒れた胃の粘膜が修復するまでには、一般的には60時間かかるといわれています。宴会の後など、胃腸の不調の原因がはっきりしていて、早めに症状が改善された場合、通常は心配ありません。ただし、激しい痛みや嘔吐、胸やけが止ま

らない、吐血、下痢がひどいなどの症状があるときは医師の診察を受けましょう。

最後に飲酒についてですが、（社）アルコール健康医学協会が提唱している、「適正飲酒の10か条」も参考になさって、楽しい宴をお過ごしください。

「適正飲酒の10か条」

1. 談笑し楽しく飲むのが基本です
2. 食べながら適量範囲でゆっくりと
3. 強い酒薄めて飲むのがオススメです
4. つくろうよ週に二日は休肝日
5. やめようよきりなく長い飲み続け
6. 許さない他人への無理強いイッキ飲み
7. アルコール薬と一緒に危険です
8. 飲まないで妊娠中と授乳中は
9. 飲酒後の運動・入浴要注意
10. 肝臓など定期検査を忘れずに

急性アルコール中毒について

健康教育委員会委員
佐々 毅 医師



師走に入り、忘年会などでお酒を飲む機会が増える季節になりました。今回は、アルコールに関わる問題について取り上げたいと思います。急性アルコール中毒は、一気飲みなどで短時間に大量のアルコールを摂取することで生じる「薬物中毒」です。アルコールは脳を麻痺させる性質を持っています。少量であればアルコールは大脳皮質（言語や思考など高次の脳機能をつかさどる部分）に作用し、気持ちが高まったり明るくなったりします。しかし多量になると麻痺は脳幹部（呼吸や心臓の動

きを制御する部分）に作用し、その結果呼吸停止、心停止に至ることもあります。これは単純に、アルコールの血液中の濃度（血中濃度）に依存していきます。アルコールを飲むと、消化管で吸収され、血液中に入って脳に達することで効いてくるのですが、このタイムラグは30〜60分といわれています。したがって、この間に多量にアルコールを摂取すると、「酔っていないのに」血中濃度が上がり、アルコールが効くころには血中濃度がすでにかなり上がっているため、酔いを通り越して昏睡などの意識障害に至ってしまいます。従って、「飲み始めはゆっくり飲む」ことが大事です。また、空腹はアルコールの吸収を早めるため、タンパク質や脂肪分のあるおつまみを食べながらにしてください。

酒の強さには個人差があります。アルコールは体内でまずアセトアルデヒドに分解されます。この物質が

悪酔い、二日酔いを引き起こします。このアセトアルデヒドを無害な物質に分解する酵素が、ALDH（アセトアルデヒド脱水素酵素）と呼ばれるものですが、この酵素が活発に働く人と働かない人が遺伝子で規定されているため、人により酒の強い人、弱い人がいるのです。

よって、「俺の酒が飲めないのか!」ではなく「誰の酒も飲めない」のです。ですから、酒が飲めない人には酒をすすめてはいけません。もしそれで急性中毒を起こせば、飲ませた人が傷害等の罪に問われる可能性もあることをお忘れなく。

