

医療相談コーナー

Q & A



Q 最近、酒を飲み過ぎて肝臓を悪くしたという同僚の話をよく聞きます。私も付き合いで酒を飲む機会が多く心配しています。どのように飲めば肝臓病になりにくいのか、教えてください。

会社員 (40歳)

飲み過ぎによる肝臓障害

A お酒が肝臓によくないことは、よく知られてきています。戦後、アルコール消費量の増加に比例して、日本人のアルコール性肝臓病は増加しています。特に土佐のように、一升ぐらい飲んでも平気だという大酒家の多い土地柄では、飲酒により引き起こされる肝臓病というものが、近年一層問題となつています。

酒がしだいに肝臓に負担をかけ、障害が起つてくるのです。では、どのように飲めば肝臓に障害が少ないかということですが、このことは個人差もありむずかしい質問です。しかし、逆にどのよう飲めば、必ず肝臓に障害が起るかということは、多くのアルコール性肝臓病の患者のデータから分つてきています。すなわち、一日清酒五合かビール大びん五本を連日で長期間(約十年間)飲み続けること、ほとんどの人が肝硬変になることが知られています。

このことから長い間毎日多量のアルコールを飲み続けることが肝臓にとって大敵であることが分ります。数少ない。「君は何か言いたいことか希望はないか」と尋ねると、「男はだまって……ビール」と答えた。社長はただちに彼を採用、その言葉をコマ一シャルに使った。機知やユーモアも大切である。

以上のことから肝臓障害を起こさないための上手な飲み方は、まず第一に一日の飲酒量としてせいぜい清酒一合、多くても三合までとする。第二に毎日飲むことをさけ、二三日続けたら一日はお酒を休むようにすることです。それから、もう一つ大切なことはお酒を飲む時のさかなのとり方です。というのは飲酒で肝臓を悪くした人を調べてみると、さかなをとるとよけいに飲めず、酒がますますなる理由で酒だけ飲む人が多いことです。

さて、酒がなぜ肝臓に悪いのかといいますが、身体に入ったアルコールはほとんど肝臓で分解され、この処理を行うとき、肝臓は他の多くの仕事をさしおいて優先的にアルコールの分解にげまします。その結果、長期にわたる多量の飲

る肝臓病というものが、近年一層問題となつています。

さて、酒がなぜ肝臓に悪いのかといいますが、身体に入ったアルコールはほとんど肝臓で分解され、この処理を行うとき、肝臓は他の多くの仕事をさしおいて優先的にアルコールの分解にげまします。その結果、長期にわたる多量の飲

る肝臓病というものが、近年一層問題となつています。

さて、酒がなぜ肝臓に悪いのかといいますが、身体に入ったアルコールはほとんど肝臓で分解され、この処理を行うとき、肝臓は他の多くの仕事をさしおいて優先的にアルコールの分解にげまします。その結果、長期にわたる多量の飲

る肝臓病というものが、近年一層問題となつています。

さて、酒がなぜ肝臓に悪いのかといいますが、身体に入ったアルコールはほとんど肝臓で分解され、この処理を行うとき、肝臓は他の多くの仕事をさしおいて優先的にアルコールの分解にげまします。その結果、長期にわたる多量の飲

る肝臓病というものが、近年一層問題となつています。

さて、酒がなぜ肝臓に悪いのかといいますが、身体に入ったアルコールはほとんど肝臓で分解され、この処理を行うとき、肝臓は他の多くの仕事をさしおいて優先的にアルコールの分解にげまします。その結果、長期にわたる多量の飲

る肝臓病というものが、近年一層問題となつています。

さて、酒がなぜ肝臓に悪いのかといいますが、身体に入ったアルコールはほとんど肝臓で分解され、この処理を行うとき、肝臓は他の多くの仕事をさしおいて優先的にアルコールの分解にげまします。その結果、長期にわたる多量の飲

る肝臓病というものが、近年一層問題となつています。

さて、酒がなぜ肝臓に悪いのかといいますが、身体に入ったアルコールはほとんど肝臓で分解され、この処理を行うとき、肝臓は他の多くの仕事をさしおいて優先的にアルコールの分解にげまします。その結果、長期にわたる多量の飲

る肝臓病というものが、近年一層問題となつています。

さて、酒がなぜ肝臓に悪いのかといいますが、身体に入ったアルコールはほとんど肝臓で分解され、この処理を行うとき、肝臓は他の多くの仕事をさしおいて優先的にアルコールの分解にげまします。その結果、長期にわたる多量の飲

る肝臓病というものが、近年一層問題となつています。

さて、酒がなぜ肝臓に悪いのかといいますが、身体に入ったアルコールはほとんど肝臓で分解され、この処理を行うとき、肝臓は他の多くの仕事をさしおいて優先的にアルコールの分解にげまします。その結果、長期にわたる多量の飲

る肝臓病というものが、近年一層問題となつています。

さて、酒がなぜ肝臓に悪いのかといいますが、身体に入ったアルコールはほとんど肝臓で分解され、この処理を行うとき、肝臓は他の多くの仕事をさしおいて優先的にアルコールの分解にげまします。その結果、長期にわたる多量の飲

る肝臓病というものが、近年一層問題となつています。

さて、酒がなぜ肝臓に悪いのかといいますが、身体に入ったアルコールはほとんど肝臓で分解され、この処理を行うとき、肝臓は他の多くの仕事をさしおいて優先的にアルコールの分解にげまします。その結果、長期にわたる多量の飲

る肝臓病というものが、近年一層問題となつています。

さて、酒がなぜ肝臓に悪いのかといいますが、身体に入ったアルコールはほとんど肝臓で分解され、この処理を行うとき、肝臓は他の多くの仕事をさしおいて優先的にアルコールの分解にげまします。その結果、長期にわたる多量の飲

る肝臓病というものが、近年一層問題となつています。

さて、酒がなぜ肝臓に悪いのかといいますが、身体に入ったアルコールはほとんど肝臓で分解され、この処理を行うとき、肝臓は他の多くの仕事をさしおいて優先的にアルコールの分解にげまします。その結果、長期にわたる多量の飲

就職試験から学ぶ

今年も就職試験の季節がきた。

卒業生にとっては修羅場であろう。

入社できる者は、必ずしも成績が良い者ばかりとは限らない。

日頃培われた人柄が採点基準となる場合も多い。例をあげると……

(1)入社試験の成績順ではなく、例えば十人採用なら、上から四人、下から四人、中ほどから二人という具合に。スポーツマン、人づき合い、趣味も基準になるようです。

(2)女子高生生の例。成績は普通で

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

そんな美人でもない。「何が得意ですか」と問われて、「これといった特技はありませんが、もしこちらで採用していただければ、お茶だけは誰にも負けないよう上手に入れてお見せします」と答えた。早速お茶をたてさせたところ、その態度といい、味といい申しぶんなく、その場で採用になった。

社長は「君は今まで親の身体を洗ってやったことがあるかね。」「いえ、一度もありません。」「じゃあ肩をたいてやったことは。」「ハイ、小学生のとき十円もらったたきました。それから社長は「す

ます。以上のことから肝臓障害を起こさないための上手な飲み方は、まず第一に一日の飲酒量としてせいぜい清酒一合、多くても三合までとする。第二に毎日飲むことをさけ、二三日続けたら一日はお酒を休むようにすることです。それから、もう一つ大切なことはお酒を飲む時のさかなのとり方です。というのは飲酒で肝臓を悪くした人を調べてみると、さかなをとるとよけいに飲めず、酒がますますなる理由で酒だけ飲む人が多いことです。

この医療相談コーナーへのご質問は、封書かハガキで、市役所内広報委員会(大塚甲二三〇一)までどうぞ。