



# 健康テラス



## 飲酒と肝機能障害

女の都病院  
水田 陽平 先生

新型コロナウイルス感染症のストレスにより飲酒量が増えた方もいらっしゃるのではないのでしょうか。アルコールは「百薬の長」とも言われ、緊張がとれて気分も良くなったりするので、適量ならば薬にも勝るのかもしれない。しかし、長期にわたる過剰のアルコール摂取は肝機能に悪影響を及ぼしてしまいます。

一般に、飲酒量が多いほど肝機能障害は高度となりますが、両者の関係には個人差も大きいことが知られています。血液検査では、 $\gamma$ -GTP 値がアルコールにより上昇しますが、同じ量を飲んでも体質的に上がりやすい人と上がりにくい人がいますので、ひとつの目安と考えてください。アルコールを飲み過ぎて肝臓の処理能力を超えてしまった

場合、肝臓内に脂肪がたまってきます。これがアルコール性脂肪肝です。更に飲み続けると、肝線維症、肝硬変と進んでいきます。

大量飲酒をきっかけにアルコール性肝炎を起こすこともあります。日本酒1合(180ml)を1単位という基準にして、1日当たり3単位を5年以上、飲み続けている方に肝障害の出現頻度が上がることがわかっています。日本酒1合はビールでは大瓶1本、焼酎ではコップ6分目、ウイスキーではダブル1杯、ワインではグラス2杯に相当しますので、自分で換算してみてください。週に二日は休肝日を作り、一回の飲酒量を減らすなど、肝臓をいたわってあげましょう。

## ガンバリスト

### ながよみかん娘

～地域活性化とは一人ひとりが輝くこと～

ながよみかん娘は、長与で生まれ育ち長与を愛する3人組です。それぞれに事業をしており、「長与町を盛り上げたい!長与のために何かしたい!」という思いで「ながよみかん娘」を発足しました。私たちが行っている主な3つの活動をご紹介します!

活動を通して地域の方々との交流を図れ、関わる方々がいきいきと活動することで地域の活性化に繋がると感じています。

#### ①ながよマルシェ

長与町老人福祉センターにて「ながよマルシェ」を開催(4回/年)。また、長与川まつりの中止を受け、八反田公園にて夏祭りを開催しました。

#### ②長与の海と川の清掃活動

潮井崎公園、長与川の清掃活動を実施。その都度ボランティアの方を募り、毎回10名程度の参加あり。(第3土曜日 8時30分～9時30分)

#### ③みんなの居場所「きらり」

子どもから大人まで自由に参加できる場所。ボードゲームをしたり、習字や工作などをしたりしています。また心の相談室もございます。(第3土曜日13時～17時30分)



詳しい  
活動内容は  
こちら

▲Instagram

#### 次回イベント予定

##### ●長与の海と川の清掃活動

**時** 4月15日(土) 8時30分～9時30分  
**所** 潮井崎公園、長与川(役場前)

##### ●みんなの居場所きらり

**時** 4月15日(土) 13時～17時30分  
**所** 皆前自主防災センター

##### ●ながよリトルペロンフェスタ

**時** 4月30日(日) 13時～17時30分  
**所** 長与港西側埋立地  
(長与町海洋スポーツ交流館前)