

# お酒の害 広報げろ 2010.12

## お酒の害

お酒を飲む機会が多い季節となりました。適度のお酒は百薬の長とも言われていますが、誤った飲み方は体に害を及ぼします。今回は飲酒の害についてのお話です。

### ◎アルコールは発がん物質

食道や胃などの消化管粘膜は常に傷つき再生を繰り返す細胞でできています。このような組織にアルコールが慢性的に作用するとがんが発生する事があります。とくに強いお酒を飲み続けるのは危険です。

### ◎アルコールの依存性

アルコールはタバコや麻薬に比べて依存症にはなりにくいと言われていますが依存症になると禁断症状はタバコや麻薬よりも強く、止めるのが最も難しいといわれています。依存症とは体の中のアルコールが減少すると精神的、肉体的に何らかの不快な状態になることで、飲酒量に関係なく、個人差も大きいといわれています。正常な生活を送っている人にも多くみられるという事です。

### ◎アルコールと睡眠

日本人は不眠の解決策として飲酒を挙げる人が多いといわれています。アルコールを睡眠薬代わりにしていると次第に飲酒量を増やさないと眠れなくなりイタチごっことなってアルコール依存症につながります。

### ◎アルコールと入浴

入浴前、入浴中の飲酒は心臓に大きな負担をかけ、アルコールによる利尿作用から来る脱水も重なって心筋梗塞や脳梗塞等の重篤な結果を招く事があります。飲酒後の入浴、入浴中の飲酒は絶対にやめましょう。

### ◎アルコールと薬

飲酒と薬の服用が重なると薬の作用が増強したり思わぬ副作用が現れます。睡眠導入剤を同時に服用すると記憶の喪失（健忘症）を引き起こす事があり、ある種の糖尿病薬や抗生物質では悪酔いのもととなります。

### ◎アルコールと車の運転

言わずもがなですね。アルコールは中枢神経抑制作用を持つので正常な運転が出来なくなります。

### ◎飲酒と認知症

アルコールは神経に対して毒として作用して脳細胞を傷害し、適量以上の飲酒を続けると脳は萎縮し、物覚えが悪くなったり物事が判断できなくなったりするといった認知症症状を来すようになります。

### ◎アルコールと内臓

アルコールは肝臓や膵臓にとっては毒以外のなにものでもありません。肝臓や膵臓に異常のある人、肝炎や糖尿病の人は飲酒は厳禁です。

下呂市立金山病院 院長 古田智彦