

# お酒と肝臓の話

～12面つづき～

## ◎お酒が強い人と弱い人は 生まれつき

アルコールが分解されるときに働くアセトアルデヒドの分解酵素の遺伝子には、強い型と弱い型があります。お酒の強さは、その遺伝子の組み合わせによって決まるとか。日本人の約半数は強い型の遺伝子が欠けているため、お酒に弱い人が多いそう。

## ◎お酒を飲みすぎてしまったときは ■水分をたくさんとる

アルコールには脱水作用があるので、飲んだ後や翌朝には水分をたっぷりにとって補給を。ミネラル入りのドリンクやトマトジュースなども効果的です。二日酔いにも良いそう。

## ■朝のシャワー 血の巡りが良くなる ので、試してみてください。



## ◎女性の方がお酒に弱い

女性ホルモンはアルコールの分解を抑制するので、女性の方がお酒の影響を受けやすいと言えます。一般的に男性の場合は、1日5合以上の飲酒を10年～15年続けると、アルコール性肝硬変になる頻度が高くなると言われています。女性が同じ量のお酒を飲み続けた場合は、その半分の年数と考えると、お酒が強い女性は注意が必要です。

## ◎健康診断で肝臓のSOSに 気付けてあげて

肝臓は“沈黙の臓器”。自覚症状が現れにくいので、血液検査の数値で確認します。肝臓機能でチェックする検査項目は、「 $\gamma$ -GPT」、「AST」、「ALT」の3つ。急に数値が上昇するなどの変化があったときは注意を。

