

病院だより

沈黙の臓器

町立病院院長 山下晃史

師 走になり、お酒を飲む機会も多くなる季節ですので、今回はアルコールと密接な関係にある臓器についてお話しします。タイトルの沈黙の臓器とは、何だと思われませんか。それは肝臓です。私の恩師である旭川医大名誉教授水戸迪郎先生は、肝臓研究の第一人者で、沈黙の臓器という言葉をとときき使われていました。なぜ肝臓が、沈黙の臓器なのでしょう。意味はいろいろあるのですが、簡単に言うと、自分の肝臓がかなり悪くなっている、症状を出して、教えてくれないからです。

肝 臓には、消化管より吸収されたすべての物質を体に役立つものに分解合成し、エネルギーを取り出し（代謝）、処理して貯え（貯蔵）、有害物質を無毒化し（解毒）、要らないものを外に出す（排泄）働きがあります。500以上の多様な働きをしていて、アルコールの分解もその働きの一つです。さらに肝臓にはかなりの余力があり、容易に音を上げません。肝臓の大部分が障害されない限り、正常に機能を果たすことができ、体に異常が現れてきません。たとえ破壊されたとしても、すさまじい再生力によって、あっという間に復元します。それだけに、肝臓が障害され、自覚症状が出た時にはかなり悪化していることがあります。



ア ルコールは有史以前より人間に好まれた飲料で、慢性的な大量の飲酒が肝臓に障害を起こすことは、古代ギリシアの頃から知られていました。しかし、「酒は百薬の長」という言葉もあり、適量のアルコールは、心筋梗塞や脳梗塞のリスクを減らすというデータもあります。このようにアルコールはまぎれもなく薬物で、匙（さじ）加減ではなく杯加減により、有益な作用をもたらす場合と、体に害を及ぼす場合とがあります。

お酒として飲まれたアルコールは、胃や小腸から吸収され、肝に運ばれます。肝臓でのアルコールの

処理能力はかなり個人差がありますが、平均すると日本人では、1時間に6g程度といわれており、1日では約150g位です。これは日本酒で5合程度です。

肝臓が、過剰のアルコールを処理しなければならぬ状態が続いていくと、中性脂肪が蓄積し脂肪肝になります。日本酒で5合程度を毎日続けると数週間脂肪肝になると言われています。この段階では肝臓は再生力も強いいため、禁酒をするとすぐに改善します。

さらにお酒を続けると肝臓の中に繊維が増加し、肝線維症という状態になります。ここまで来ると禁酒の効果は限定的ですが、まだ改善できます。さらに線維化が進み結節状となり、硬くなると肝硬変となります。こうなると禁酒しても効果がなく、やがて浮腫や腹水や黄疸などが出てきて、致命的になる場合もあります。1日5合程度のお酒を10年以上続けると肝硬変に移行する頻度が高くなると言われています。大量飲酒を続けていると、急激に肝臓の細胞が破壊され肝炎の状態になることがあります。発熱、黄疸などで発症し、重症化すると、こちらも致命的になることもあります。

上 手にアルコールと付き合うには、どうすればいいのでしょうか。肝臓での処理能力を考えると1日に、日本酒なら2合、ビールなら大瓶2本、ワインならグラス3杯、ウイスキーならダブル2杯までが適量の限界です（チャンポンしたらだめですよ。日本酒2合飲んだら、その日はおしまいです）。1週間のうち2日はアルコールを飲まない休肝日を作り、肝臓を休ませましょう。肝臓がアルコールを処理するために適当な食事やつまみをとりながら、ゆっくり飲むようにしましょう。

肝臓は沈黙の臓器ですので、飲酒の機会の多いかたは、症状が無くとも、年に数回は肝機能をチェックすることをお勧めします。



陸上自衛隊高等工科学校生徒募集

- 資格 平成24年4月1日現在 15歳以上17歳未満の男子
- 身分 特別職国家公務員（生徒） ※自衛官ではありません。
- 居住場所 神奈川県横須賀市御幸浜2-1（武山駐屯地）
- 高校教育 神奈川県立横浜修悠館高等学校（通信制）に入学し、生徒課程修了時に高等学校の卒業資格を取得することもできます。
- 休日 週休2日制、祝日、年末年始休暇等
- 手当 生徒手当：月額94,900円 期末手当（ボーナス）：年2回（6月、12月）
- 待遇 宿舎料無料・食事・制服類・寝具は、支給又は貸与
- 受付 平成23年11月1日（火）～平成24年1月6日（金）
（電話連絡等により広報官が対応いたします。）
- 試験日 平成24年1月14日（土）
- 試験会場 陸上自衛隊名寄駐屯地
- 問い合わせ先 *自衛隊旭川地方協力本部 名寄出張所 TEL：01654-2-3921
住所 名寄市西1条南9丁目45（公園通り）
※受験申し込みは、和寒町役場総務課でも対応いたします。

