

アルコールと肝臓について

みどり病院・すこやか診療所 アルコール委員会



肝臓の専門家
飯塚医師（内科医）に
インタビューしました。

肝臓は体に入った物質を分解する機能を持つ大切な臓器です。アルコールも肝臓で分解されます。飲みすぎると肝臓が働きすぎて、肝障害を起こしやすくなります。

肝臓を休ませるために週に2日は休肝日を作りましょう。飲酒習慣のある人は仕事や家事が普通にならなくても肝臓は疲弊している可能性があります。

定期的な診察や検査を受けましょう。

すでに肝臓に病気を抱えている人は少しの飲酒でも発ガン率が上がる可能性があります。

一方でアルコールの影響で脂肪肝や肝硬変を患っている方は飲酒をやめれば肝機能が改善していくこともあるので、あきらめずに禁酒・節酒に取り組んで欲しいです。



肝臓の機能検査について

①血液検査

AST、ALT、γ-GTP、血小板の数値を見ることで、脂肪肝、肝炎、肝硬変、肝がんなどの病気がわかります。

②エコー検査・CT検査

腫瘍・脂肪肝・肝硬変・慢性肝炎・肝がんなどの所見を画像で捉えることができます。肝臓の状態を評価するのに有用な検査です。

「年を取って、若い頃よりも飲む量が減っているから大丈夫？」

「女性は肝障害を起こしやすい？」

①年を取るとだんだん肝臓は小さくなります。
②高血圧や糖尿病など持病の薬を飲んでいたり、アルコールによって副作用が強く出ることがあります。

もともと肝臓の大きさは女性の方が小さく、また、女性ホルモンの影響で肝障害を起こしやすいと言われています。女性の方がアルコールによる悪影響が出やすいので注意しましょう。

新型コロナに負けない体づくり

みどり病院 リハビリテーション科
法人リハビリ部長 足立明彦

コロナ禍で外出が減ることによって、人との交流が途絶えたりして、会話をしなくなったり、また運動不足になり、食欲が落ちてついつい柔らかい物ばかり食べたりすることが続くと、口の機能（話したり、食べたり、飲み込んだりする機能）が低下します。口の機能が低下するとうまく言葉を出したりするのが難しくなったり、誤嚥性肺炎を引き起こしたりする可能性があります。そうならないためにも、早速、下記の体操（お口体操の一つ）を今日からはじめましょう。

【パタカラ体操】

- 目的：食べ物を上手に喉の奥まで運ぶ一連の動作を鍛える。
 - 【パ】……やり方：唇を閉めてから、力強く、唇を破裂させるように「パ」を発音。
効果：唇を閉める筋肉を鍛え、食べ物を口からこぼさない。
 - 【タ】……やり方：舌を上あごにしっかりとくっつけることで発音。
効果：食べ物を押しつぶす・飲み込む力をつける。
 - 【カ】……やり方：一瞬呼吸を止め喉の奥に力を入れて、喉を閉めることで発音。
効果：食べ物を食道へ運ぶ力をつける。
 - 【ラ】……やり方：舌をまるめ、舌先を上の前歯の裏につけてから発音。
効果：食べ物を口腔内に運び飲み込みやすくする。
- 回数とセット数：各発音8回2セット
(食事の前に行うのが効果的です)
- 注意：発音はできるだけ大きく、はっきりと発音して下さい。

上記体操を毎日行うことが困難な場合は、日常的に行っている「うがい」や「ブクブク」を意識的に普段より長く多めにすることが口機能低下の予防につながります。是非試してみてください。



SDGsについての対談

～今回は「4・質の高い教育をみんなに」についてそれぞれの意見交流をしました～

- 松井院長：学校の教育は詰め込みに思う。歴史で例えれば「794 鶯平安京」「ナクヨウグイスヘイアンキョウ」奈良から京へなぜ移ったのかという中身を学習が必要。丸暗記は意味がない。みどり病院も事情があってリニューアルするのだから、丸暗記ではなく考えさせるような教育が質の良い教育だと思う。
- 岩原介護部長：フィンランドは教科書をほとんど使わず授業をしている。日本の教育もだいたい変わってきており、自分で考えられるような教育をし、自分で未来を切り開けるようにしていくようになっていっていると思う。
- 大塚会長：質の高い教育ってどういう教育なんだろう？
学習支援をしている「こもれび」を見ていても、普通の教育でも良いと思う。質の高い教育というよりは、きちっとした当たり前の教育ができてきているのかな？
- 岩井(青年職員)：詰め込み式の教育だから、塾に行ける子いけな子での差がある意味教育についていけないという事になってしまう。
- 大塚会長：塾に行ったからと言って、自分で考えられる事を身に付けられるわけではないと思う。
- 松井院長：「質の高い教育」は世界での考えとは大きく違うようだ。海外では、学校がない。先生がいない。貧困の子どもも働かなければいけない為教育を受けられない等の質の事を示しているようです。日本との基準が違う。が日本でも貧困で学校を不登校になったりすることがある。
- 岩井：SDGsは世界の目標である為、日本の課題とあっていない事はありますね。
- 大塚会長：教育におけるジェンダー格差というのは日本ではどういう所にあるのだろうか。
- 渡邊看護部長：制服の事があります。女の子がスカートを強要されることが嫌だ！ということがありますね。
- 岩井：今気になっていることが、コロナになって自宅学習でどうやって質の高い学習を受けられるのか？
- 松井院長：岐阜市、関市では児童にタブレットが支給されているようだ。
- 岩原介護部長：人間はネットやパソコンでつながっていても、人と人とのつながり、接触すること、一緒にいることが大事だと思う。
- 大塚会長：勉強は自分一人で勉強するのではなく、周りに友達や仲間がいてお互いに話し合いながら学ぶことができなければ質の高い教育とは言えないのだと思う。
- 松井院長：今思う事は、診察でもそうだが、この人は次にこう出るという予測をしながら話をするという事をしているが人生経験が豊富でなければできない事だと思う。
- 岩原介護部長：質の高い教育とは、人間的な成長を伴った時に知識を得るとい事が質の高い教育という事ではないでしょうか。



SDGsにおける教育の質とは、「教わる事を習得する力」(現在の偏差値教育)のみでなく、「体験や社会状況から学び」、自らが他者と協力して「課題の理解や解決策」を深め、行動できる力を育むと提示されています。あと、「貧困」の課題ですが、議論するとき「絶対的貧困」と「相対的貧困」を区別して話さないと世界の話か日本の話かというところで、その話の基盤が違ってくるかと振り返りました。

