

少しずつ寒さも和らぎ、春の訪れを感じるようになりました。
これから送別会や歓迎会など何かとお酒を飲む機会の多い季節になります。

お酒の基礎知識

口から入ったアルコールは胃から約20%、その他の大部分が小腸から吸収されます。

全身へと巡ったアルコールは脳に到達します。
するとアルコールが脳の神経細胞に作用し麻痺させます。



大量の飲酒を続ける生活習慣は、さまざまな生活習慣病を引き起こします。
脂肪肝、肝炎、肝硬変といった肝機能障害はもちろん、**膵炎、糖尿病、高血圧、**

ですが！

お酒は正しく飲めばこのように体に良い影響を与えてくれます。

食欲増進

少量の飲酒は胃の動き(蠕動運動)を刺激します。空腹感が増すことによって

体や健康に良い

酒は百薬の長と昔から言われており
適量の飲酒は緊張をほぐしたり
気分を良くするため薬にも勝ると

血行が良くなる

少量の飲酒は、血管を拡張させ、
血液の流れを良くして血行を改善します。
その結果体が温かくなったり、

ストレス緩和

お酒を飲むことはストレスの

血液検査でわかる肝機能状態

肝機能を表す数値としてγ-GTP(ガンマGTP)があります。
飲酒量の多い人はγ-GTP(ガンマGTP)の数値が上がります。



二日酔い防止のために ～食事に気をつけてみよう～



★飲む前に

- 【クルクミン】**ウコン**に含まれる。胆汁の分泌を促進し、肝臓の解毒作用を高めるといわれている。
- 【セサミン】アルコールの分解を促進する。**ゴマ**に含まれる。
- 【脂肪】**牛乳やヨーグルト**などの乳製品に含まれる脂肪分が、胃に膜を張って、アルコールの吸収を穏やかにする。
お酒を飲む30分～1時間前くらいに摂取するのがおすすめ。
- 【ムチン】胃の粘膜を保護する作用がある。**オクラ・山芋・納豆**などの

★飲みながら

- 【良質たんぱく質】肝臓がアルコールを代謝するのに必要となる。
- 【ビタミンB1】**豚肉・大豆・玄米**などに豊富。**ネギ・ニラ・にんにく**に含まれる成分であるアリシンと一緒に摂ると吸収率がアップする。
- 【ビタミンC】**いも類・ブロッコリー・ピーマン**などに豊富。アルコール代謝に不可欠であるが、アルコールにより腸管からの吸収が阻害されるため、食事からしっかりと摂取する必要がある。



オススメのおつまみは…

★飲んだあとに

- 【タウリン】肝臓の機能を高める働きがある。
シジミ・カキ・イカ・タコ・エビなど。
- 【果糖】アルコールの分解を助ける。
オレンジやグレープフルーツなど柑橘のジュースがおすすめ。
- 【カフェイン】アセトアルデヒドの代謝を促進したり、利尿作用によって老廃物を体内から排泄する作用がある。また、覚醒作用により目を覚ます



くれぐれも飲みすぎには注意しましょう！！

お酒の適量とは??



上記の量が酒類別の1単位としアルコール摂取量の基準とされています。

★一般的には約1～2単位のお酒を限度とするように勧めています。

この1単位のお酒の分解には3～4時間程かかります。これには個人差があるため、体質的にお酒に弱い人や女性ももっと長い時間がかかります。また、夜遅くまで飲んでいると翌朝起床後まで体内にアルコールが残って



飲みすぎに注意！

お酒を飲んだ翌朝に不快な気分になる「二日酔い」。
お酒の飲みすぎによって肝臓が大量のアルコールを処理できないために起きます

飲み過ぎないためには！！

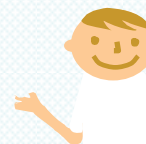
◆食事と一緒に楽しむ◆

食べ物を食べながら飲むのは酔い過ぎないための基本です。

◆飲んだアルコールと同量の水を摂取◆

アルコールは肝臓で分解される時に、大量の水が必要です。
飲んだ量と同じかそれ以上の水分を摂るようにしましょう。

※お酒を飲むときに追いかけて飲む水やソフトドリンク、低アルコール飲料のことです。



正しく飲めば、お酒は体にとって良いものです。



What's 腫瘍マーカー

PSA
—前立腺特異抗原—



PSAって???

PSAとは前立腺疾患になると増えるたんぱく質の名前です。
健康な男性の血中にもPSAは存在しますが、前立腺で疾患が生じるとPSAがどんどん血中に放出されるため、PSAの数値が上昇します。
そのためPSA検査は前立腺がんなどの疾患の早期発見や治療効果の判定に役立てることができます。
一般的に前立腺疾患は40代後半から発症率が高くなっていくため、当センターでは**45歳以上の男性**に検査をおすすめしています。

PSAってどうやって調べるの???

腫瘍マーカーは血液検査で調べることができる検査です。
PSAも腫瘍マーカーの一種なので通常の採血と同時に検査することが

基準値は4.0ng/dl以下です



PSAが基準値を超えたらどんな病気になるの???

PSAが高値だった場合に疑われる主な病気をご紹介します。

前立腺肥大症

前立腺肥大症は前立腺の組織が増殖することで前立腺が肥大し、尿道などを圧迫する病気です。
前立腺肥大症では頻尿、残尿感、排尿に時間がかかる、尿に勢いがなくなる、たまった尿を出し切れないなどの

前立腺がん

前立腺組織から発生した悪性のがん細胞の増殖による病気です。初期は無症状なことが多いためPSA測定によって発見されることが多くなっています。
前立腺がんは早期発見で治療すれば非常に予後の良い病気です。

