

ほけん通信。

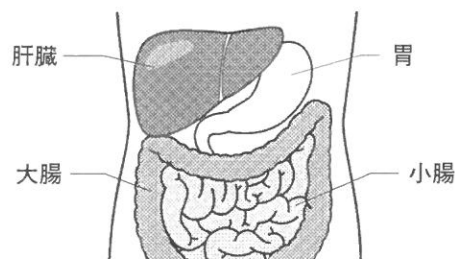
香取市立小見川中学校 発行

肝臓の働きとアルコールの害

指導／順天堂大学大学院 医学研究科 消化器内科学 教授 池嶋 健一 先生

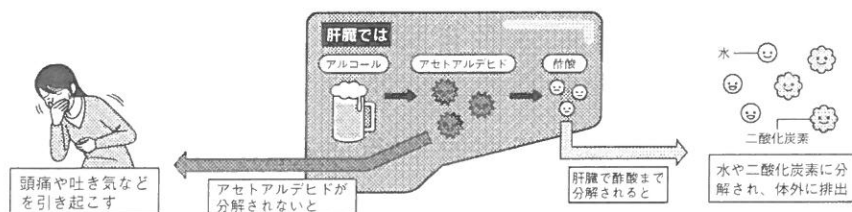
短時間の大量飲酒や長期にわたる過剰な飲酒は、身体に大きな負担となります。肝臓には、飲酒によって発生する有害物質アセトアルデヒドを分解する働きがありますが、この分解能力が低い人は、お酒を飲むと体に悪影響が出やすいので、特に飲み過ぎに注意する必要があります。中高生のうちに知ってほしいお酒のルールについて考えてみましょう。

\\ 肝臓とは //



右上腹部にある肝臓は、人体で最も大きい臓器です。心臓や胃のように動くことがなく、痛みを感じにくいので、「沈黙の臓器」と呼ばれています。

\\ 肝臓で分解されるアルコール //



肝臓には、飲酒によって発生する有害物質アセトアルデヒドを、酢酸に分解する働きがあります。肝臓で分解された酢酸は、水や二酸化炭素に分解されて、体外に排出されますが、この分解能力が低いと、アセトアルデヒドが体内にたまり、頭痛や吐き気などを引き起こします。

\\ 体に大きく負担がかかるお酒の飲み方 //

短時間の大量飲酒



長期間の過剰飲酒



短時間の大量飲酒は急性アルコール中毒などを引き起こす場合があります、特に肝臓のアルコール分解能力が低い人は命の危険につながります。また、長期にわたる過剰な飲酒は肝臓を傷つけ、肝炎や肝硬変、肝がんなどを引き起こす原因になります。

\\ 中高生のうちに知ってほしいお酒のルール //



①20歳未満の飲酒は法律で禁止されています。



②一気飲みなどの危険な飲み方をしません／させません。



③体質や体調によってお酒の飲めない人がいることを知っておきます。



④依存性があり、過剰飲酒をすると脳の働きにも影響を及ぼすので、気をつけましょう。

