愛鉄連健康保険組合

朝礼用原稿

１月号

愛鉄連健康保険組合から、「健康ニュース」のご案内です。

◇◆肝臓に優しい飲酒を心がけましょう◆◇

年末年始は、飲んだり食べたりする機会が増え、体重だけではなく肝機能にも影響が出やすい時期です。飲酒は適量であれば健康を害することはありません。今回は肝機能と飲酒についてお話します。

◆飲酒と肝機能◆

飲酒量と関係が深い肝機能の検査項目はγ-ＧＴＰ（ガンマグルタミルトランスペプチターゼ）です。飲酒量が多いときや胆道系疾患などで値が上昇します。γ-ＧＴＰはアミノ酸の生成に欠かせない酵素で、胆道から分泌され、肝臓の解毒作用に関わっています。γ-ＧＴＰの検査は、アルコール性肝機能障害・胆道の圧迫や閉塞・肝硬変・慢性肝炎などの早期発見が可能になります。

一般的な基準値は、男性が 50IU/l 以下、女性 30IU/l 以下とされています。γ-GTP（またはγ-GT）だけでなく、GOT（または AST）、GPT（または ALT）なども高い値なら、アルコール性肝障害以外の肝臓の病気が疑われます。また、アルコールとは無関係に食べすぎや肥満がもとでγ-GTP や GPT が上昇する非アルコール性脂肪肝（NAFLD）、非アルコール性脂肪性肝炎（NASH）という病気も増えているため注意が必要です。年々数値が上昇する場合は、肝臓専門医への受診をお勧めします。

◆上手なお酒の摂り方◆

〇飲酒は適量を心がけましょう

適量は１日平均純アルコールにして 20ｇ程度（缶ビール 500ml×１本、日本酒 180ml 程度）です。

〇週２日は休肝日を設けましょう

肝臓は休ませると機能が回復すると言われていますので、休肝日を作りましょう。週２日の休肝日が推奨されていますが、まず１日でも休肝日を設定するところから始めましょう。

〇食べながら飲みましょう

空腹での飲酒はアルコールの吸収を速め、酔いが回るのも早くします。食べながら飲むことで、胃の中の食べ物が粘膜の上に層を作るため、胃が荒れるのを防ぐとともに、アルコールの吸収も遅らせます。

〇飲酒後の入浴や運動は気を付けましょう

飲酒後の入浴や運動は心臓に負担をかけるため血圧を上げたり、注意力の低下で怪我をしやすくするので危険です。他にも、酔いを早めたり、運動後の筋肉の疲労回復も遅らせます。

〇肝機能が高めの人は定期検査をしましょう

判定ではなく数値を確認し、上昇傾向にあればかかりつけ医に相談しましょう。

適量の飲酒は血流改善やリラックス効果があります。摂り方を工夫して、心も身体も元気にお酒を楽しみましょう。

◇◆「Pep Up」の健康イベント「体重測定チャレンジ」へのエントリーはお済ですか？◆◇

被保険者と被扶養配偶者を対象とした健康情報ポータルサイト「Pep Up」では、12 月 15 日から健康イベント「体重測定チャレンジ」が開催されています。12 月 15 日から 1 月 14 日の期間中に 20 日間以上体重を記録すると、300 ポイントをもらえます。年末年始は飲酒や食事量が増え、体重も増えやすい時期です。まだまだエントリーは間に合いますので、イベントに参加し、年末年始も元気に健康に過ごしましょう。