５．消化器疾患とアルコール

マロリーワイス症候群

大量にお酒を飲み、吐いた勢いで食道と胃のつなぎ目が裂けて出血し、胃に溜まった血液を２回目以降のおう吐で吐血する状態です。飲酒以外でも裂けますが、８割近くがアルコール関連です。ポイントは、初回ではなく二回目以降のおう吐で血を吐くことです。

胃食道逆流現象（逆流性食道炎）

専門家はアルコールの粘膜への直接作用を主に研究していますが、実際は過食、飲み過ぎ、ビールの泡などで胃の内圧が上がり、ゲップや胃酸、食べ物が食道に戻ってきて食道粘膜を荒らすことが主な原因です。

また、お酒を飲むと食べ過ぎにつながり、摂りすぎたカロリーが内臓脂肪や肝脂肪として蓄えられ、自分のお腹の脂肪に胃が圧迫され胃の内容が戻ってくることも関係します。食道・胃のつなぎ目は横隔膜などでキュッと絞られ逆流しないような構造になっていますが、一度広がってしまうとパンツのゴムと同様元に戻らなくなります。飲み過ぎで太っている方は要注意な疾患です。

肝臓病

アルコールは膵臓へと同様、肝臓の細胞を直接傷め肝炎や肝硬変の原因となります。Ｂ型やＣ型肝炎の発見や治療・予防の進歩でウイルス性肝炎が激減している現在、アルコール性の肝臓病の比重が増してきています。肝臓は比較的丈夫で多少傷んでも禁酒をすれば相当機能回復が期待できます。アルコールを控えるよう忠告された方は今からでも遅くはありません。是非とも禁酒をして、先々肝硬変や肝臓がんへ進まないよう予防してください。

編集後記

徐々に気温も緩み、春めいてきました。日々の自転車通勤時に肌を刺す寒さから解放され楽になりました。しかしホッとするのもつかの間で、なにやら目が痛くなったり鼻の湿りが冬にも増して強くなってきた気がします。インフルエンザの峠も越えたようで、来院する初診患者さんもいよいよスギ花粉症一色の様相を呈してきました。毎年のことながら、熱のあまり出ないカゼが増えてきたら季節の到来です。これまでのところ例年の数倍という前評判の割には寒い１～２月のせいか、それほど花粉は舞わず、思ったより穏やかでした。しかし、気温も緩み、ところいやな気配が漂っています。吸い込んでぜん息になり肋骨を折ってしまった人、ちくのうになった人、肺炎に至る人とこじれる人が後を絶ちません。これからの本格飛散の時期に、猖獗(しょうけつ)を極めるようなことにならねば良いのだがと気をもんでいます。そういう私も少し症状が出るので、これからは通勤時も含めマスク着用を率先しなければと思っているところです。花粉症は国民病となっています。皆様にはくれぐれも対策をされ、気持ちよく春を楽しんでいただきたいと思います。

昨年犬が死に、家が寂しくなりました。未だに家に帰ると元気に駆け寄ってくるのではと錯覚します。家中に在りし日の写真を飾り、家族全員楽しかった日々を偲んでいます。ショッピングセンターではついペットショップへ足が向き、ケージに入った子犬をつい買って帰りそうになりますが、なかなか家族内の合意ができず新しい家族が増えるに至りません。１５年後にまた老犬の介護が必要になることが、決断を押しとどめているのです。しばらくは人間だけでひっそりと暮らすことになりそうです。

山口内科

〒247-0056
鎌倉市大船3-2-11
大船ﾒﾃﾞｨｶﾙﾋﾞﾙ201
（JR駅徒歩５分、大船行政センター前）

電話　0467-47-1312

（診療時間）

	月	火	水	木	金	土
AM8:30-12:00	○	○	○	○	○	8:30-
PM3:00-７:00	○	○	×	○	○	2:00まで

http://www.yamaguchi-naika.com

第１２巻　第９号
発行日 平成２３年２月２５日

編集　山口　泰

すこやか生活

Yamaguchi Clinic

目次:　ページ

お酒と健康	1
アルコールと心臓病	2
アルコールと糖尿病	2
痛風発作とお酒	3
アルコール依存症とは？	3
消化器疾患とアルコール	4
編集後記	4

１．お酒と健康

「酒は百薬の長」などと言われることもあり、古来から人間関係をスムーズにしたりストレスを晴らすなど、良い面を持つ飲食物として考えられてきました。このため、神事など多くの宗教の場でもよく使われ、有り難いものです。反面、盆や正月など、晴れの日の特別なものから、毎日安価に手に入る日常品になり、アルコール依存症やお酒で体をこわす人が増えたため、現代では社会問題にすらなっています。

適量のお酒が体に良いのか悪いのか、本当のところは良くわかっていません。明らかなのは、度を越すと体を壊すことです。しかし、おもしろ半分なマスコミやアルコール飲料を売りたい向きが“お酒は健康に良いです。でも飲み過ぎにご注意ください。”とか、“ワインはポリフェノールが入っているので動脈硬化になりません。”という情報を流すため、「部分的に正しいことが、全て正しい」と、錯覚する人が後を絶ちません。

そこで良くも悪くも“適量とはどのくらいか”を意識して、これらの情報をインプットしましょう。“適量とは、お酒なら１合、ビールなら350ml１本”です。純アルコールとしては20g程度が、欧米の研究を含め、健康に良いとされる適量です。そして、適量の倍以上を毎日飲むと、健康を害すことがわかっています。もちろんこれは平均的な話なので、人によっては少しぐらい余計に飲んでも大丈夫かもしれません。しかし、“俺だけは大丈夫”と、どこかで聞いたような話をうそぶく人ほど危険なのです。

アルコールで体を壊すのは次の２つのパターンです。一度に大量に飲んで起こす、急性アルコール中毒と呼ばれる度が過ぎた酔っぱらい（急性障害）と、適量を超えて毎日飲み、高血圧、糖尿病、肝硬変などの慢性疾患に進む慢性障害です。前者は、一度にドカンと体を痛め、その後節制すれば元通りになる可能性がありますが、後者は一度健康を害してしまうとお酒を止めても元通りになるとは限りません。お酒を飲まれる方は、体を壊すこの２パターンを念頭に置いて、お酒を嗜んでください。

２．アルコールと心臓病

お酒というと肝臓病がすぐ連想されますが、心臓病もよく見られます。アルコールの心臓への影響は、患者さんばかりでなく我々医師も軽視しがちなので、戒めとして最初に持ってきました。

アルコールの影響は少量であれば動脈硬化や血栓形成を遅らせ狭心症に予防的に働く可能性がありますが、大量に飲むと突然死のリスクが増えます。その上、アルコール自体が心臓の筋肉を傷め、様々な心疾患を起こします。

アルコール性心筋症

アルコールとその分解産物によって心臓の筋肉の一部が傷み、心不全や不整脈が起こる病気です。特に一日５合を１０年以上続けた場合リスクが高まると言われています。大量の飲酒を続けても最初は何の自覚症状も出ません。徐々に心臓の筋肉細胞が傷んでくると心臓の壁が薄くなり、内圧に耐えられなくなって心臓が拡大してきます。伸びきったゴム風船のようになった心筋は、もはやポンプとしての働きを十分行うことができなくなっています。気が付くと、足がむくんだり、肺に水が貯まって息苦しくなる、いわゆる心不全です。こうなっては利尿剤で心臓の負担を軽くするくらいしか治療がなく、その後の人生を溺れると同様な心不全の苦しさに苛まれながら過ごすことになります。もちろん金輪際アルコールは御法度です。

不整脈・心房細動

お酒を飲み過ぎた時に動悸を覚えた経験がある方もいるでしょう。ただドキドキしただけなら大したことはありませんが、ドッキンと大きな心拍を感じたり、心臓が空回りをするように落ち着かない感じを覚えたら要注意です。ご自分の手首で脈をとり、乱れていたら不整脈です。よく見られるのは心房からの期外収縮や、心房細動です。心房細動は全く不規則な心拍になるため、心臓のポンプ機能が３割引ほど落ちてしまいます。そればかりか、固定化すると心臓の中に血の塊（血栓）ができ、これが脳へ飛んでいき脳梗塞の原因となるので厄介です。

アルコールによる心臓病の特別な治療はありません。心不全には心不全の、そして不整脈には不整脈の治療です。ただ、早めに酒量を減らしておけばこのようなことにならないので、お酒をたくさん飲む方はこのような危険性のあることを念頭に置いて、今のまま飲み続けて良いのか、自問自答してみるべきでしょう。

３．アルコールと糖尿病

糖尿病患者の増加は何も日本だけの問題ではなく、全世界的に増加しています。これは、アルコールが禁止されている中東のイスラム諸国でも同様です。それでは、アルコールは糖尿病の発症に関係ないのでしょうか？糖尿病が増えている原因は、車社会となり人間が運動不足になっていることと、全世界的な過食の問題が主なので、アルコールは脇役と考えられています。

アルコールを飲み過ぎると膵炎を繰り返し、膵臓が壊れた結果インスリン分泌が低下して糖尿病になります。しかし、膵炎になるほどアルコールを飲む人は希なので、アルコールが血糖値を上げる原因は、アルコール自体が栄養価が高く、高カロリーであることと、お酒を飲むと食欲が増すので食べ過ぎの原因になることです。

このように直接、間接的に血糖値を上げ糖尿病を悪化させるアルコールは、糖尿病を治療中の方は基本的に飲むべきではありません。これに加え、アルコールを飲みながらダイエットをすると、一般の食品の量を削らざるを得ず、必要なビタミンやミネラルなど熱量と関係のない栄養素を十分摂取することができなくなり、栄養のバランスを大きく崩す原因になります。

糖尿病でアルコールを飲んでいた方が禁酒するとみるみるうちに血糖値やヘモグロビンA1cが改善します。糖尿病は症状が乏しく、体に症状が出るときは、失明、脳卒中で片マヒになったり心筋梗塞を起こしたりと、取り返しのできない合併症が突如として襲ってきます。

毎日アルコールを大量に飲む方、糖尿病治療中なのにお酒が止められない方は、是非ともご自分の生活を見直して頂きアルコールに対する認識を変えて下さい。

４．痛風発作とお酒

痛風は、関節内の尿酸の濃度が増し、針のように固まった尿酸結晶が関節内に刺さって起こる関節炎です。イメージするだけで疼いてきそうですね。

関節内の尿酸の増加は血中尿酸値の上昇に比例します。従って血液中の尿酸値が増せば痛風発作が起こる可能性が高まります。なお、尿酸は核酸を多く含むタンパク質系食品の分解産物で、腎臓から尿に排泄される物質です。

お酒を飲み過ぎた後に痛風発作が出た方を時々診ることがあります。お酒を飲むと薄い尿がたくさん出ます。その結果、全身が脱水状態となり、血液や関節液が濃縮します。つまり関節液中の尿酸の濃度が上がり結晶を作りやすくなります。その上、アルコール、特にビールはプリン体と呼ばれる痛風の材料が多く含まれ尿酸値の上昇を加速します。加えて、酒の肴はタンパク質やプリン体の多い食品が多く、つまみからもたっぷり痛風の材料を摂ってしまいます。これらが重なって、飲んだ後に痛風発作を引き起こすのです。

痛風は傷みに伴う生活の質の低下が主な問題で、命に差し障ることはほとんどありません。このため痛みが去ると、禁酒を解き節制を忘れる方が多いようです。その後、何度か痛い目にあって、ようやく目覚めて節制を始め、薬もきちんと飲むようになる方がほとんどです。痛い思いをするのはご自分です。繰り返す発作で懲りていない方も含め、くれぐれも飲み過ぎに注意をしてください。

アルコール依存症とは？

麻薬や覚醒剤と同様に、依存症になるとお酒無しでは日常生活を送ることができなくなります。そして、朝から晩まで一日中お酒を飲み続けることによる大量のアルコールで体を壊してしまいます。壊すのは何も体だけではありません。脳や精神まで病んで、認知症になったりアルコール性の精神病に進むこともあります。合わせて、人間関係も破綻しがちで、友人を失ったり家庭が崩壊します。

アルコール無しでは暮らしていけない依存症の早期発見は、心や体、そして家庭をぶち壊さないために大切です。朝や真っ昼間からお酒を飲みたくなる方は、アルコール性依存症かどうかを判定する次のテストをやってみましょう。

新KAST 男性用　（女性用もあります。）

1. 食事は1日3回、ほぼ規則的にとっている
2. 糖尿病、肝臓病、または心臓病と診断され、その治療を受けたことがある
3. 酒を飲まないと寝付けないことが多い
4. 二日酔いで仕事を休んだり、大事な約束を守らなかったりしたことがある
5. 酒をやめる必要性を感じたことがある
6. 酒を飲まなければいい人だと言われる
7. 家族に隠すようにして酒を飲むことがある
8. 酒が切れたときに、汗がでたり、手が震えたり、いらいらや不眠など苦しいことがある
9. 朝酒や昼酒の経験が何度かある
10. 飲まないほうがよい生活が送れそうだと思う

４項目以上の方はアルコール依存症の疑いです