

日野病院 病院長 孝田 雅彦



日野病院の孝田雅彦病院長が、さまざまな病気や健康について、その予防法や健康に過ごすための豆知識などお役立ち情報をお届けします。

**自宅で過ごす年末年始  
食べ過ぎ・飲み過ぎ注意！**

今年の冬は大雪が予想されています。新型コロナウイルス感染症も全国的に減少していますが、オミクロン株の出現でまだまだ予測を許しません。そのため、多くの人が年末年始は外出を避け、家族が集まって自宅で過ごされるのではないのでしょうか。

そこで気をつけられないのが、運動不足、食べ過ぎ、お酒の飲み過ぎです。久しぶりに遠くの家族も集合すれば、例年よりも食べ過ぎ、飲み過ぎになりかねません。  
コロナ禍で仕事の不安、ストレスの増加によって、

全国的にもアルコール依存症による受診・相談が増加しています。過度のアルコール摂取は、さまざまながんの発生を増加させます。肝臓がんはもとより食道がん、咽喉頭がん、膵臓がん、大腸がんも明らかに増えます。食べ過ぎによる肥満や糖尿病も発がんを促進します。両方が重なれば、相乗的に発がんを増やすことも分かっています。

例えば肝臓がんでは、日本酒にして一日2〜3合飲む人は、飲まない人の2倍できやすく、4合以上では8倍になります。糖尿病のある患者さんは、ない人の2.4倍。糖尿病があり、お酒を飲む人は10倍になります。

日ごろ節酒、節制をして、糖尿病、肥満、肝臓病の治療をしていても、お正月をきっかけに悪くなる人がよくおられます。

### 肝臓を傷めないよう アルコールはほどほどに

厚労省は、適正な飲酒量をエタノール量20g程度としています。これは日本酒で1合、ビール500ml、

酎ハイ350ml、焼酎0.5合、ワイン200ml、ウイスキー60mlです。

「少ないなあ。こんなので我慢できん」という声が聞こえますが、これが肝臓を痛めない適量です。ときに、「自分は休肝日を作っているからもっと飲んでも大丈夫」と言う人がいますが、休肝日の考え方には科学的根拠はなく、生化学的に間違っています。

アルコールは、一日で分解できる量以上に飲めば悪影響が出るのは当たり前です。一日休んだからといって、それまでに痛んだ肝臓は一日で元には戻りません。壊れた肝細胞の後には線維が残って、硬くなっていきます。では、どのような飲み方をすればいいのでしょうか。

どうしても多く飲みたい人はまず、ノンアルコールを飲んでその後にお酒をゆっくり味わって飲んでください。「これじゃ泥酔できない」と思った人は、すでにアルコール依存症という病気です。アルコールは飲めば飲むほど、βエンドルフィンという麻薬に似た物質を産生します。これがもつ

と飲みたいという気持ちを起こさせます。2019年には、ナルメフィンというこの作用を抑制する薬が使えるようになりました。節酒、減酒効果が認められています。

### おもちゃや果物、ついつい 食べ過ぎないように

次に正月の食べ過ぎで多いのは、おもちと果物です。こたつに入りながらついつい食べ過ぎます。おもちは小さくても詰まっているのでカロリーは高く、おもちを食べればその分お米は食べないようにしましょう。

果物の糖（果糖）は肝臓に大きな負担をかけます。果物は一日1つまでにしてください。特に糖尿病の患者さんは正月だからといって、食生活を変えるべきではありません。一時的な高血糖でも、糖毒性によってインスリンの感受性が低下し、高血糖が持続することになり、悪循環に陥ります。正月が明ければ体重が増えた、肝臓が悪くなった、糖が悪くなったとならないように、気をつけながら年末年始をお楽しみください。