



## アルコール ～上手に付き合えていますか～



### ✓ アルコールの効果と影響

お酒は「百薬の長」と言われ、適量の飲酒は健康に良いと言われています。適量の飲酒は、脳梗塞や心筋梗塞などの重大な合併症の原因となる血管内にできる血栓を溶かす作用や、ストレス解消の効果があるからです。しかし度を過ぎると、生活習慣病など体に悪影響を与えます。

アルコールをとると約9割は肝臓で分解されます。肝臓は絶えずアルコールの処理に追われていると働きが悪くなり、肝臓障害や糖尿病、膵炎などの膵臓の障害、循環器系など全身の臓器に障害が現れます。これらは自覚症状のないままに進行してしまうことが多いので、気をつけなければなりません。

アルコールの過剰摂取に注意し、定期的に健診を受けましょう。



### ✓ アルコールと病気の関係

#### ●糖尿病

糖尿病では血液の流れが悪くなるのが問題です。アルコールには利尿作用があるため、とり過ぎると脱水症状になって血液がドロドロになり、深刻な合併症を起こしやすい状態になります。肝臓がアルコールを分解する過程で血糖値が上がるため、長い期間の過剰摂取は、血糖コントロールが上手くいきません。また、アルコールには食欲を増進させる働きもあるので食事療法の乱れにつながります。

#### ●高血圧

アルコールは血圧を一時的に下げることがありますが、長い間とり続けると高血圧の原因になると考えられています。高血圧は生活習慣病のなかでも最も多い疾患で、虚血性心疾患、脳卒中、腎不全などの発症リスクにもなります。

その他過剰摂取は、肝臓や胃腸を傷めたり、肥満による内臓脂肪の蓄積やがんにつながります。また、精神・神経系にも悪影響を及ぼします。アルコール依存症の人が増え、これらは医学的にも社会的にもかなり深刻な問題になっています。



### ✓ おつまみの役割

アルコールは、体の中に入ると肝臓に運ばれ、アセトアルデヒドに変わります。アセトアルデヒドは顔が赤くなったり、頭痛や吐き気などの原因物質です。お酒を飲み始めたら、肝機能を活性化させるタンパク質の多い食品や肝臓の働きを助けるビタミン類を補いましょう。脂っこい料理を控えめにする事で、膵臓や肝臓の負担が軽くなります。また、蒸す、焼くという調理法に変えることによってカロリーも減ります。

# アルコールとの上手な付き合い方



## ●飲み過ぎない

男女や年齢による差はありますが、おおよその適量は純アルコール量で、1日20gとされています。ビールなら中瓶1本、ワインならグラス1杯、日本酒なら1合、ウイスキーならダブル1杯です。

## ●空腹に飲まない

空腹に飲むお酒は肝臓を傷める原因になったり、胃壁を傷めてお酒の吸収が早くなったり悪酔いしたりします。飲む前には何かお腹に入れておきましょう。

## ●食べながら飲む

お酒を飲み始めたら、アルコールの分解に肝機能がフル回転します。肝臓の働きを高めるために、タンパク質が豊富な物や、脂肪の少ない物、ビタミン類が豊富なおつまみを一緒に食べて、肝臓を守りましょう。野菜や大豆製品、海藻類などがお勧めです。

## ●水分をとる

アルコール度の高いお酒を飲むときは薄めて飲んだり、水分をとりながら飲みましょう。飲んだ後もコップ1杯の水をとるようにしましょう。

## ●休肝日をとる

肝臓でアルコールを代謝するのに、日本酒1合で3時間かかります。肝臓を休めるためにも、週に2回は休肝日を作りましょう。



# おすすめ一品料理

## 豆腐ステーキ キムチあん

エネルギー 204kcal  
タンパク質 9.5g  
脂質 10.5g  
塩分 1.8g



材料	2人分
もめん豆腐	1/2丁
片栗粉	適量
サラダ油	大さじ1
しめじ	1/4袋
もやし	100g
白菜キムチ	50g
A	水 小さじ2
	濃口しょうゆ 大さじ1
	味噌・みりん 各小さじ1
片栗粉	小さじ1と1/2
青ねぎ	1本

### 作り方

- 豆腐は半分の厚さになるように2等分し、表面に片栗粉を薄くまぶす。
- テフロン加工のフライパンにサラダ油を熱し、①を両面きつね色になるまで焼き、皿に取り出しておく。
- しめじは石づきを取って小房に分け、青ねぎは小口切りにしておく。
- 小鍋にAを入れて煮立ったら、しめじともやしを順に入れて火を通し、最後にキムチを加えて煮立てる。倍量の水(分量外)で溶いた片栗粉を回し入れてとろみをつける。
- ②に④をかけ、青ねぎを上のにせる。

豆腐ステーキに野菜たっぷりのあんをかけた一品です。野菜と一緒に食べることで、噛む回数も増え、食べ過ぎ予防にもつながります。

## 豆乳と塩麴のバーニャカウダ

エネルギー 81kcal  
タンパク質 3.5g  
脂質 4.2g  
塩分 0.3g



材料	2人分
ブロッコリー	1/6株
パプリカ	大1/4個
かぼちゃ	50g
エリンギ	中1個
にんにく	1かけ
豆乳	50cc
オリーブオイル	大さじ1/2
塩麴	小さじ1

### 作り方

- ブロッコリーは小房に、パプリカは食べやすい大きさに、かぼちゃは薄く切る。エリンギは裂いておく。
- テフロン加工のフライパンを熱し、①を並べて蓋をし、蒸し焼きにする。材料に火が通ったら順に取り出す。
- 耐熱容器ににんにくをすりおろして入れ、豆乳を入れて電子レンジ600wに約30秒かけて混ぜ、再度30秒沸騰しない程度に温める。
- ③にオリーブオイルと塩麴を入れてかき混ぜる。
- ④に②を付けながらいただく。

豆乳を使ったヘルシーなバーニャカウダです。季節の野菜を使ってお楽しみください。野菜がたっぷり食べられ、肝臓を守るビタミン類も摂れます。

# ～すずらんイベント情報～



## 12月12日(木)いきいき倶楽部(舟入公民館)の出張講座に行って来ました。

江波包括支援センターからの依頼で、65歳以上の方を対象で行われているいきいき倶楽部で「薬と上手なつき合い方」をテーマに講演をしてきました。



## 12月14日(土)男の料理教室特別編(クリスマス)を開催しました。

「クリスマス料理に挑戦」というテーマで、簡単で見た目も華やかな料理に挑戦していただきました。もてなしのデコレーションをすることで、料理の雰囲気が変わり勉強になったという声をいただきました。次回は3月に第6弾中華(中級)を開催する予定です。詳細は2月号にてお知らせいたします。



### すずらん薬局舟入店1階 コミュニティルーム

## 『ふないる』からのお知らせ

#### 募集

2月10日よりふないり鍼灸整骨院とすずらん薬局のコラボレーションで体操教室第2弾が始まります。毎週月曜日に全8回のシリーズです。50歳以上の方を対象に、それぞれの体調や体力に合わせた体力低下の予防・関節痛予防のための運動です。申し込み締め切りは1月末日です。

1月7日より江波地域包括支援センター主催の「転倒予防教の体操教室」第3弾がスタートします。

「ふないる」は、地域の皆様のサークル活動にもご利用いただけます。

お申込み・お問い合わせは  
すずらん薬局舟入店  
TEL:082-532-4193



木曜カフェ・リリーベル

検索

### 「木曜カフェ・リリーベル」

お友達やご近所さんと、楽しい時間をお過ごしいただけるカフェです。栄養士や薬剤師もおりますので、食事や薬、健康のご相談もお気軽にできます。小さなお子様から、ご年配の方までどなたでも大歓迎です(^\_^)~

1人で居ても退屈なの…病気のことが気になるけど、誰に相談したらいいんだろう…何か始めてみたいわ!という方、お気軽にふないるへお越しください。

#### ♪スタッフ(実広)からの一言♪

2014年がスタートしました。毎年、頂いた年賀状を見てはキレイに筆ペンで書かれている文字がうらやましくなります。私もあんな風には書けたらな…。どなたか、カフェで教えていただけたら嬉しいです。まずは、三日坊主になっている筆ペン練習帳を最後までやりたいと思います(#^\_^#)

木曜カフェ・リリーベル  
広島市中区舟入南4-1-63  
開店時間: 毎月第2・4木曜日  
午前10時~午後3時ごろ  
TEL: 082-532-4193





# 薬剤師からのミニ情報



## ～アルコールと薬の関係～



アルコールは肝臓で分解され、主に尿中に排泄されます。飲み過ぎて肝臓で処理しきれなくなると二日酔いになったり、長期的には肝炎や肝硬変の原因となることもあります。アルコール同様、薬も同じく肝臓で代謝されるものが多いのです。

薬とアルコールを併用したとき、飲み合わせによって、アルコールと薬剤に相互作用が生じることがあります。「少しくらいは大丈夫」といった軽い気持ちは大事故のもととなります。くれぐれも注意が必要です。

アルコールと一緒に服用すると危険な薬の例を紹介します。



### **抗ヒスタミン薬** …… **アレロック、エバステル等**

風邪薬や抗アレルギー薬に含まれる抗ヒスタミン薬には、眠くなるものが多く、お酒の効果でより眠気が強くなることがあります。

### **睡眠導入薬** …… **ハルシオン、レンドルミン、バルピツール系（ラボナ等）等**

アルコールと同様に脳神経の興奮を抑える薬なので、睡眠効果が強く出ることがあります。中でもバルピツール系の睡眠薬は、肝臓で分解を担当するところがアルコールと同じため、薬の分解が遅くなって大変危険です。

### **高血圧症治療薬** …… **ノルバスク、コニール等**

アルコールには血管を拡張し、血圧を下げる働きがあります。血圧降下剤と併用することで、血圧が下がり過ぎ、低血圧による立ちくらみなどを起こすことがあります。

### **糖尿病薬** …… **インスリン製剤、アマリール等**

アルコールと併用することで低血糖を起こし、その結果意識喪失に至ることがあります。また、アルコールの多量摂取はカロリーオーバーになる事も考えられます（アルコール1g＝7kcal）。

### **解熱鎮痛剤** …… **ロキソニン、カロナール等**

アスピリンなど解熱鎮痛剤は、一般的に胃を荒らすので同様に胃を荒らすアルコールとの相性はよくありません。また、アセトアミノフェンという解熱鎮痛剤は、アルコールと併用すると強い肝毒性を示すことがあります。

～ここで挙げたのは、あくまで一例です。ここにはないからと安心せずに、お酒を飲む習慣がある方は医師や薬剤師に確認しましょう～



★次回のテーマは、睡眠を予定しております。

## お知らせ

◎栄養相談を実施しております。（予約制）

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。

◎バックナンバーは、インターネットに掲載しております。こちらもご覧下さい。

すずらん薬局

検索 

【栄養士】実広、田中、谷、槌家、中村、中室、矢田貝、大平、久保井、高畑【薬剤師】横山