

おろしまち保健室だより Vol.8

7月号

内臓にも働き方改革を！！休肝日をつくりましょう

今年も夏がやってきました。仕事が終わってからの冷たいビールは格別。晩酌でついつい飲み過ぎてしまうという方も多いのでは？

身体の中に入ったアルコールは、胃と小腸で吸収され、主に肝臓で分解されます。60kgの成人男性がビール中ビン1本（500ml）を飲んだ時にアルコールを分解するために必要な時間は、個人差がありますが計算上3～4時間かかります。※体質的に酒に弱い人や女性はもっと長い時間かかります。



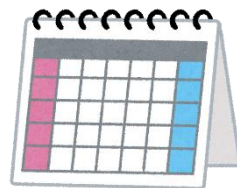
晩酌で飲み過ぎてしまうと肝臓は朝まで夜通し働き続けることになり、これを毎日続けると「沈黙の臓器」と言われる働き者の肝臓もさすがに疲れて肝機能も低下していきます。

毎日晚酌する方、健診で肝機能の数値が年々悪化していませんか？もしそうだとしたら、アルコールで肝臓が過重労働に陥っているかも。肝臓にも休養が必要です。

「酒が弱かったけど、毎日飲んで訓練して酒が強くなった」という人がいますが、多くは脳の神経細胞が機能変化をおこし、感受性が下がることで「酔った」と感じにくくなっただけと考えられます。酒による障害は5年先、10年先に現れます。脳萎縮から認知症になることも！

「酒は百薬の長とはいえど、よろずの病は酒よりこそ起これ」
徒然草：吉田兼好

よろずの病に陥る前に夜10時以降は飲食を切り上げ、週2回は休肝日を設け肝臓を休ませてあげましょう。



【おろしまち保健室】今後の開催日

7月18日（木） / 8月22日（木） / 9月19日（木）
3日間とも 13：30～17：00 卸町会館3階 第三会議室にて

仙台卸商健康保険組合：984-0015 宮城県仙台市若林区卸町 2-9-5 TEL：022-235-5896

おろしまち保健室（保健師）：hokenshitu@os-kenpo-sendai.jp