

特集

「アガペ」は、ギリシャ語の「無償の愛」に由来しています。

アルコール性の脂肪肝



今回はアルコール性の脂肪肝をご紹介します。

お酒をたまにしか飲まない人、全く飲まない人、毎日の晩酌を楽しみに頑張っている人などそれぞれだと思います。

お酒は古くから百薬の長と言われ、少量であれば体にいいこともあります、長い間たくさん飲んでいると肝臓を痛めます。

血液検査をして「 γ -GTPが高いね。お酒たくさん飲んでいない？」と、お医者さんに言われたことはありませんか？

アルコールを過剰に摂っていると肝臓で中性脂肪が多く作られて体にたまりやすくなり、肝臓のまわりに脂肪としてついて厚みを増し、その状態が続くと炎症をおこし肝機能の検査値が高くなります。

γ -GTPはアルコールや薬などによって値が高くなるのでアルコールの取りすぎの目安になります。

アルコール性の脂肪肝はそのまの食生活や飲酒生活を続けているとアルコール性肝炎となりその後アルコール性肝硬変へと進行して命にかかわる病気になります。

アルコール性の脂肪肝は超音波検査（エコー）で画像として見るができます。

ついた脂肪は、1か月程度お酒をやめるとかなり減ってきますし、

γ -GTPも基準値程度に落ち着いてきます。

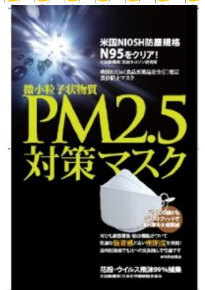
肝臓はなかなか痛みなどの症状が出にくいいため気づきにくいので、気になる方は1度診てもらってはどうか？



PM2.5 対策マスク

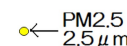
※PMは、Particulate Matterの略で、粒子状汚染物質という意味です。

1枚178円



- 1 耳ひもの長さの調整で耳の痛さを解消、快適な装着感と密閉性を高める閉め具合を両立。
- 2 耳ひもフックの使用で、耳への負担なく装着が可能。
- 3 密閉性を高める立体構造で、漏れ率を大幅に軽減。
- 4 優れた防塵性能。米国N95規格(0.3ミクロンの粒子を95%以上カット)
- 5 4層構造で、花粉、飛沫をカット
- 6 立体構造で余裕の空間。息苦しさを軽減し、長時間使用も快適。
- 7 柔軟性と固定性に優れたノーズクッションでメガネのくもりを大幅にカット。

大きさの比較



PM2.5とは大気中に漂う粒子2.5 μ m以下の小さな粒子のこと。呼吸器の奥深くまで入りやすく、健康への影響が懸念されています。

※1 μ m=1mmの1000分の1



表



裏

※1枚178円

店舗紹介

昨年4月からアガペの仲間入りをしました、アガペ^{ほたくぼ}保田窪薬局です。
場所は熊本市東部の住宅街で、熊本インターから車で10分ほどのところにあります。

主に耳鼻咽喉科の処方箋を取り扱っており、朝と夕方が忙しく特に午後5時以降は保育園帰りのこどもさんたちで、薬局内はとてにぎやかです。

また、近所の循環器内科医院や、熊本大学病院等の広域処方箋も受け付けており、地域の方々のお役にたっています。

この春から市販薬も充実し、より一層地域の皆様から頼りにしていただけるようスタッフ一同努力していきたいと思っています。

よろしく願いいたします。

開局時間 月火木金 9:00~18:30
水 9:00~13:00
土 9:00~15:00
日祝日 休 み



次回は 千早中央薬局 です。



アガペ保田窪薬局

熊本市東区保田窪5-10-31

TEL 096-387-1010

アガペ保田窪薬局周辺の地図です



お酒と一緒にとりたい食材

飲酒前 脂肪 (チーズ、ヨーグルト、牛乳など)

→胃が荒れるのを和らげ、吸収を穏やかにしてくれる。

飲酒中 たんぱく質 (肉、魚、豆腐など)

→肝臓がアルコールを分解するのに必要な成分。

ビタミン (野菜など)
→アルコールによって失われる。アルコールの分解を助ける。

飲酒後 果糖 (果物、オレンジジュースなど)

→アルコールの分解を助ける。
水分→アルコールによって水分が失われるため。

（※平日夜間急病時）
24時間受付

アルコールに強い？弱い？

もうすぐビールが美味しい季節になってきますが今回はアルコールについてのお話です。

人によってお酒に強い、弱いがあるのって不思議ですよね。

私たちが飲んだアルコールは、体内に吸収されて肝臓で分解され、アセトアルデヒドという物質に変わります。

この「アセトアルデヒド」が顔を赤くしたり、頭痛や吐き気などの症状を引き起こすのですが…

アセトアルデヒドは、体内のALDH2という酵素によって無害な酢酸に変換されます。

このALDH2という酵素は誰もがもっているのですが、分解力が強いタイプと、弱いタイプがあり、それぞれ遺伝によって持っているタイプが違うのでお酒に弱い人と強い人にわかれるのです。

(ちなみに、日本人の40%は弱いタイプと言われています。)

遺伝だけではなく、性別や年齢、体格の差によっても変わってくると言われるアルコールの分解能。(分解できる能力)

自分がアルコールに強いのか弱いのか？

知っておけば、飲み会の場でも節度を保って飲むことができます。



アルコールパッチテスト ～自分の体質チェック～

用意するもの

絆創膏 (薬のついていないもの)、消毒用エタノール

手順

- ①絆創膏のガーゼ部分を消毒用エタノールで湿らせる。
- ②腕の内側など、皮膚の柔らかいところに貼る。
- ③5～7分経ったら絆創膏をはがす。
- ④絆創膏をはがしてすぐと、10分後の皮膚の反応を見る

判定

- はがしてすぐ～10分後も赤くなっていない
→アルコールに強い体質
- はがしてすぐは赤くなっていないが、10分後は赤くなった
→アルコールにやや弱い体質
- はがしてすぐ赤くなった
→アルコールに弱い体質