アルコールとからだ

アルコールの性質	と	体の状態	異常の出やすい検査	病気

◆ 口から入ったアルコールは

鼻・口・胃・小腸　の壁（粘膜）から吸収され

胃や食道の粘膜をあらす → むねやけ

（多量に飲むと）胃や食道の動きを抑える → 胃のもたれ胃痛

（適量だと）胃や食道の動きを活発にする → 食欲が出る・食べすぎ

→ 食道炎 / 胃炎 / 胃潰瘍 / 胃がん

胃の検査

小腸の運動を高め、水分の吸収がゆっくり → 下痢 → ビタミン不足（ペラグラ）

小腸もあらすので → 消化酵素の働きがおち 蛋白質やビタミンの 吸収がおちる → 皮膚炎 / 下痢 / 痴呆

便潜血検査

十二指腸乳頭部が腫れるので

胆汁の排泄が悪くなり → γ-GT（γ-GTP）

脳へ10分位で到達（酔う）

血液に入り

肝臓にいく

◆ アルコールは毒性なので早く無害なものに変えようと　＜酒の肴は?＞

肝臓では最優先で　1時間に7gずつアルコールを処理します

それ以外は全身を回り、また肝臓に戻り繰り返し代謝します

その時に食べたもの（栄養素）は処理できず血液中に出て、

アルコールが処理されるまで待っています

中性脂肪 → 高脂血 / 脂肪肝 → 肥満

インスリンを使う

◆ アルコールは太らないと言いますが、体の中で実際に利用される

エネルギーは1g 約5kcalあります（余ると脂肪としてたまります）

腹囲

体脂肪

アルコール → アルコール脱水素酵素（補酵素）（補酵素）（補酵素）（P-450（酵素））→ アセトアルデヒド（補酵素）（アセトアルデヒド脱水素酵素（体質））→ 水 / 炭酸ガス

（毒性の強い物質）

飲み続けると（訓練する）と

P-450という酵素が増え

アルコールに強くなるが

薬にも働くので

麻酔が効かない

薬の毒性を強くする

2日酔いの症状

吐き気・頭痛

顔面紅潮

血糖

HbA1c

→ 糖尿病

γ-GT（γ-GTP）

AST（GOT）

ALT（GPT）

アルコール性肝炎

◆ アセトアルデヒドが臓器を作っている蛋白質と結びつくと

肝臓の場合　～　肝細胞を再生する力が落ちます → （繊維化）→ 肝硬変

（しかし肝細胞は4～6週間で再生されます～週2日休肝日が必要）

脳や心臓の細胞も影響を受けます → 脳（認知症）

心電図 → 心臓（不整脈）

心房細動）

◆ アルコールを分解するために肝臓では仕事量が増え、そのために

酸素・酵素をたくさん使います → この材料は蛋白質 ビタミン・亜鉛・マグネシウムです

↓

肝細胞の酸素が不足し

↓

◆ 乳酸（疲労物質）が貯まります　疲れる・だるい・肩こり

↓

乳酸が尿酸の排泄を抑えます（例えば　焼肉と酒の組合せは?）→ 尿酸 → 高尿酸・痛風

◆ アルコールは水をよぶ → のどが渇く → 脱水 → 脳梗塞

（塩や砂糖と同じように細胞から水をとってしまう）

血液量増加 → 血圧 → 高血圧

◆ 肝臓ではアルコールを

1日20gまでなら処理（3～4時間かかる）できます

1日60gが処理の限界です（これ以上は肝細胞が休む時間がない）