



私たちは、自らを愛するように隣人を愛し  
隣人に尽くすことに誇りをもちます

## アルコールと消化器疾患について

内科 安藤三男

肝障害や膵炎など、過度な飲酒と密接に関係している消化器の病気は少なくありません（表）。  
口から入ったアルコールは食道を経て胃に達します。

このため口腔から咽頭、食道、胃の粘膜は人体の中でも最も高濃度のアルコールに直接さらされます。アルコールは主に肝臓で代謝されて、有害なアセトアルデヒドが産生されます。肝障害はアルコールによる臓器障害の中で最も高頻度です。肝臓のみならず膵臓でもアルコールは代謝されます。過度な飲酒は、急性膵炎ならびに慢性膵炎の最も多い原因です。一方、過剰飲酒は消化管や肝臓がんなどのリスクを上昇させることも明らかとなっています。特にアセトアルデヒドを分解する酵素の働き

が弱い体質にもかかわらず過剰飲酒を続けた場合には、口腔、咽頭がんや食道がんのリスクが非常に高くなります。これらの病気の多くは、特に自覚症状も無く進行していきます。このため、早期に発見するためには検査を受ける必要があります。血液検査で、AST (GOT) やALT (GPT)、 $\gamma$ -GTPといった肝機能検査が上昇することが知られています。また、多くの消化器系のがんは血液検査ではわからず、内視鏡検査や超音波検査、CT検査といった画像検査によって、初めて見つけることが出来ます。それでは、適度な飲酒量とはどのくらいでしょうか。厚生労働省が定めた「健康日本21」では、節度ある適度な飲酒量として、1日20グラムのアルコールを目安として挙げています。これはビールなら500mL、日本酒なら1合程度となります。以上のことより、皆様にはぜひ、お酒と上手に付き合ってください。

表 過度な飲酒が引き起こす消化器の病気

<b>アルコール性肝障害</b> 脂肪肝、肝炎、肝線維症、肝硬変
<b>膵障害</b> 急性膵炎、慢性膵炎
<b>消化管障害</b> 食道炎、急性胃粘膜病変、胃十二指腸潰瘍
<b>消化器系のがん</b> 口腔・咽頭がん、食道がん、大腸がん、肝臓がん、膵がん

## 季節の豆知識

### ● お米

そろそろ、お米の収穫の季節です。新米が楽しみな方も多いのではないのでしょうか。

さて、新米が出ると前の年のお米は古米に。新米を横目に手持ちの古米を…と、古米を悪いイメージで捉えがちです。今回はこの古米の美味しい炊き方を紹介します。

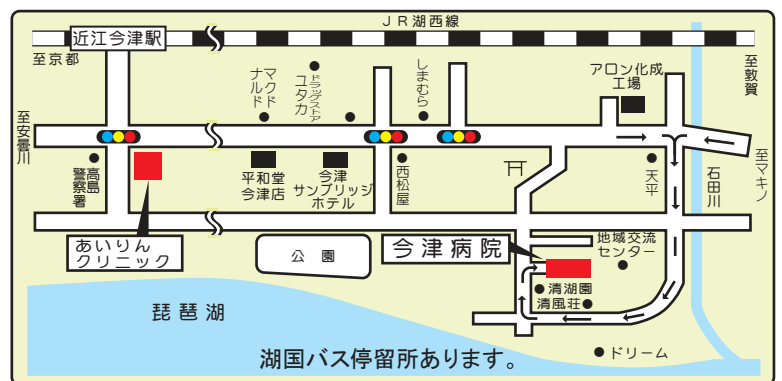
- ① ヌカ臭さを取るためしっかり研ぐ。
- ② 炊く時に『あるもの』を混ぜる。

『あるもの』とは、以下のいずれか。

サラダ油なら2合に小さじ1/2、料理酒なら小さじ1、ハチミツなら小さじ1、もち米なら1割、重曹なら5.5合に小さじ1/2程とのこと。

紙面の都合上、詳しくご紹介できませんが、本やネットで確認し、試されてはいかがでしょうか。

## アクセスマップ



一般財団法人 近江愛隣園 今津病院

〒520-1605  
滋賀県高島市今津町南新保87番地1

TEL:0740-22-2238・FAX:0740-22-5125  
HP: <http://www.oumiairinen.org>

## ● 外来診療部門

	月	火	水	木	金	土 午前のみ
内科	安藤三男 (消化器内科)	大野慶人 (初診受付11:00まで)	藤野文孝※4 (腎臓内科)	平井直子 (午後は急患のみ)	佐々木靖之 (循環器内科)	交替
整形外科※3 リハビリテーション科	岸本郁男	岸本郁男	瀬本喜啓	岸本郁男	瀬本喜啓	瀬本喜啓 (小児側弯専門外来) 第2・4 岸本郁男
専門外来	皮膚科※2 ~14:30 藤本徳毅 泌尿器科 午前のみ 完全予約制 岩城秀出 洙 循環器内科 午後のみ 完全予約制 佐々木靖之	神経内科 隔週 鵜沼恒夫 9月は5・19		皮膚科 ~14:30 加太美保	泌尿器科※5 10:00より診察 午後は完全予約制 岩城秀出 洙 呼吸器内科※1 禁煙外来 ※1 10:00~12:00 島田一恵	

※ 電話で予約もお受けしています。 ※前日まで (☎ 0740-22-2238)

※1 呼吸器内科・禁煙外来 AM10:00~12:00 22(金)休診

※2 皮膚科 14:30まで 7(木)休診 ※4 腎臓内科 27(水)休診

※3 整形外科 14(木)・19(火)休診 ※5 泌尿器科 29(金)休診

## ● 人工透析のご案内

1部(月~土)	8:30~
2部(月~土)	14:30~
3部(月・水・金)	17:00~

■ ベッド数 25台

※ 送迎についてはご相談下さい。

※ 臨時透析受付いたします。

透析センター直通電話番号 0740-22-2341

## ● 受付時間・診察時間

	受付時間	診療時間
午前	8:30~12:00	9:20~
午後	13:30~15:30	13:30~

■ 休診日：日曜日・祝祭日 土曜日の午後は休診

訪問診療・訪問看護も行っております。

お気軽にご相談ください。

緊急時はお問い合わせください。24時間体制です。

## ● 無料保健・福祉相談

(予約制)のご案内

今月の相談日 21日(木)

相談時間 10:00~11:00

テーマ

『地域の福祉サービスに関する情報』

22-5126 (地域連携室直通)

## ● 糖尿病及び生活習慣病教室

のご案内

9月6日(水)

13:30~14:30

糖尿病・生活習慣病についての知識や治療法に関しての教室を開きます。

ご希望の方は、受付又は外来看護師、担当医にお尋ねください。

## ● 訪問リハビリテーションのご案内

◆実施日 月~金(年末年始・祝祭日除く)

◆実施時間 9:00~17:00

◆完全予約制 詳しくはお問い合わせください。

## ● 平成29年7月開設

通所リハビリテーションのご案内

◆実施日 火・木(年末年始・祝祭日除く)

◆実施時間 8:30~12:30

◆詳しくはリハビリテーション室へお問い合わせください。

当院は敷地内  
全面禁煙です

