

お元気ですか

年末年始の飲酒

由岐病院内科 本田 壮一

「酒は飲め飲め、飲むならば、日の本一のこの槍を、飲みとるほどに飲むならば、これぞまことの黒田武士」は、よく歌われる民謡ですが、高血圧・糖尿病・肝臓病などの慢性疾患の方は、飲酒に注意が必要です。特に年末・年始は、忘年会やクリスマス・正月休みなどの行事が続く、高カロリーの料理をとってしまうこと、寒い時期なので運動量が減ることや、お酒の飲み過ぎなどで、血圧・血糖・肝機能が悪化する方が多いようです。

ビール・お酒などを飲むときの注意点

1) 適量を守る

ご飯1杯分(約160kcal)ほどなら、食事への影響が少ないです。

2) 自分がどれだけ飲んだか、把握しておく

血中アルコール濃度が0.02から0.04%であると爽快な気分になります(酔酲)。缶ビール1本、日本酒1合ぐらいです。それをこえると抑制がとれ、飲み過ぎ・食べ過ぎにつながりやすいようです。

3) 空腹で飲まない

食べながらゆっくり飲むことで、アルコールの吸収がゆっくりになります。しかし、つまみで目標カロリー量をこえてしまうことが多いので注意が必要です。脂肪の少ないもの、ビタミンやミネラルの豊富な野菜を組み合わせるとよいでしょう。

4) 毎日飲まない

肝臓でアルコールを代謝するに、1合のお酒で3時間かかるそうです。

適量を守り、飲み方に気をつけ、健やかな平成20年を迎えたいものです。

【著者略歴】

本田 壮一(ほんだ そういち)
由岐病院院長・阿部診療所所長(兼任)
昭和33年7月、美波町田井の生まれ。富岡西高、徳島大学医学部卒業。徳島大学病院内科、関連病院勤務後、平成17年4月より、現職。

反響

この連載コラムを記者の方が読まれ、毎日新聞に寄稿する機会がありました。許可をいただき転載します。

総合学習で講義する
と、中学生からなぜ今の
仕事に就いたのか尋ねら
れます。簡単に答えます。
美波町田井の生まれで
す。由岐病院には私自身、
小中学生のころ、風邪や
けがで通院したので、な
じみがあります。また、
大病と思い込んで長年ふ
せっていた祖母が甲状腺
の病気で診断されて突
然元気がなくなり、家中が
明るくなったものです。
高校へ進むと、山本周
五郎の「赤ひげ診療譚」
を読んだり、テレビドラ
マ「赤い疑惑」シリーズ
を見て、この道に進みた
いと思いました。徳島大
を卒業し、患者さんの全

ご近所のお医者さん

由岐病院(美波町)
本田 壮一さん(49)

基礎研究と自己管理から
持続可能な医療を目指し



体を見ることのできる内
科を選びました。大病病
院やその関連病院で研鑽
の間、徳島大の分子生物学
科を選ばれました。大学病
院で研究生活を送りま
した。その間、分子生物
学の分野で「PCR(ポリ
リメラーゼ連鎖反応)の
普及」、「ヒトゲノムの
全塩基配列」の決定など
を見聞きました。
現在は外来、入院診療
を行う毎日ですが、地域
の患者さんにも、基礎医
学の進歩を還元したい。
「ドク・ハリウッド」
(91年)という映画があ
ります。歩数は一日2000歩に
過ぎず、できるだけJR
やバスを用いて歩くこ
にしています。「医者の
不養生」と言われないよ
う、まず自分自身から、
食事・運動習慣に気をつ
け、持続可能な医療をど
思っているところです。

美波町国民健康保
険由岐病院(内科)Ⅱ
外科・整形外科)Ⅱ
美波町港町西1。☎
0884・78・00
75

毎日新聞 平成19年11月20日(火曜日)

ご意見・ご感想を歓迎します。

由岐病院 FAX: 0884(78)0533