

酒は百薬の長

「Jカーブ」が描く、飲酒の影響

“**適量のお酒は体にいい**”ことを示すのが「Jカーブ」という考え方

これは、1981年にイギリスのマーモット博士が発表した
「飲酒と死亡率のJカーブ効果」という疫学調査

**毎日適量飲酒する人は、全く飲まない人や時々飲む人に比べて
心筋梗塞などの冠動脈疾患による死亡率が低い傾向にあります
ただし、毎日大量飲酒する人やアルコール依存症患者では
冠動脈疾患による死亡率が極端に高くなっています**

この数値をグラフに表すと“J”の字になるため
一般的にこれを「Jカーブ効果」と呼んでいます
それぞれの人に合った飲酒の仕方を心がけるべきです

お酒のいい点

「リラックス効果」

お酒を飲むと気分がよくなるのは
アルコールが「理性の座」ともいわれる大脳新皮質の働きを
鈍くするからです
感情や衝動、食欲、性欲などの本能的な部分を司る
大脳辺縁系の働きが活発になり、精神が高揚し元気も出てきます
ワインやウイスキーなどの香りにはリラックス効果が
ビールの原料・ホップの香りには気分を落ち着かせるなどの
アロマ効果があります

お酒の悪い点

サイレントオーガン

長期大量の飲酒は肝臓でアルコールが代謝される際に中性脂肪が蓄積し、脂肪肝や肝硬変などの肝臓障害を引き起こす。

NASH（Non-alcoholic steatohepatitis）

[「肝臓の働きと、アルコールの影響」へ](#)

お酒が悪影響を及ぼす臓器は肝臓だけではなく、糖尿病、膵臓障害のほか、消化管、循環器系、脳、末梢神経障害など、全身の臓器障害を起こす。

[「アルコール依存症の正体」へ](#)

これらの臓器障害は自覚症状のないままに進行してしまうので、定期健診などで早期発見、早期治療を心がけましょう。また何より過度の飲酒を控えることで、
全身の臓器を休ませてあげることが大切です。

飲酒による全身への影響

飲酒によりもたらされる主な影響

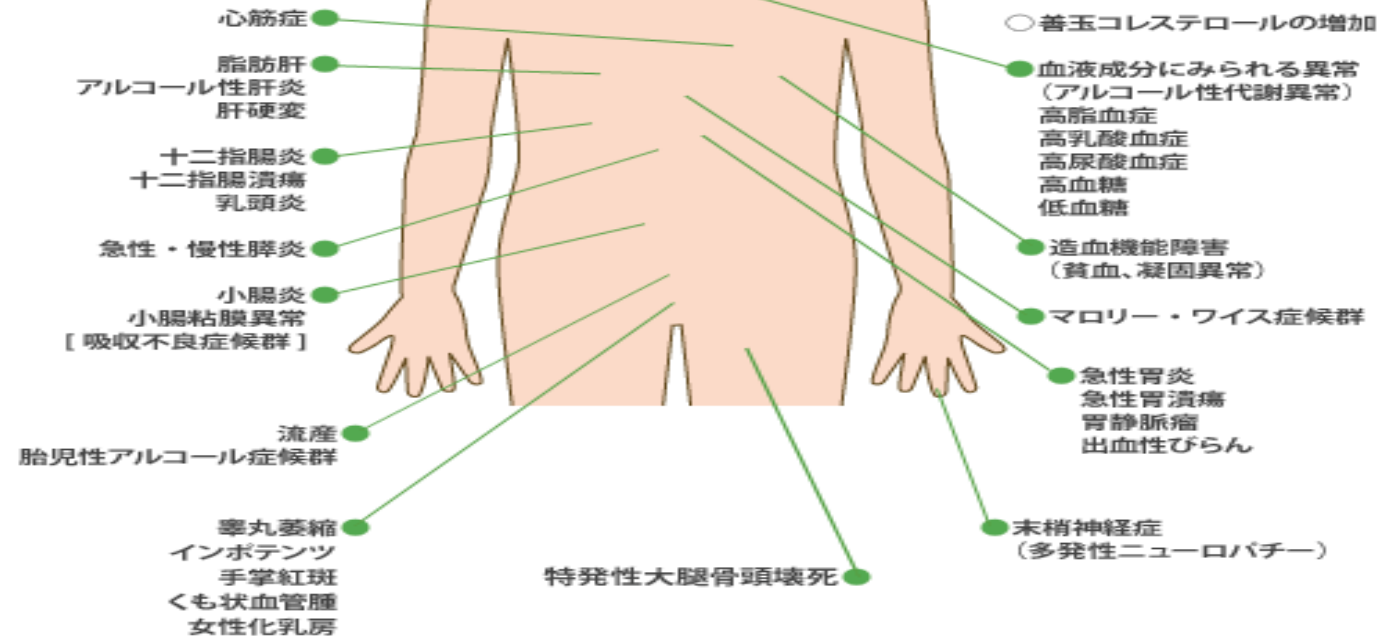
● 大量飲酒により起こる病気

○ 適度な飲酒の効用

心不全での死亡→減○

虚血性心疾患の予防○

○ ストレスの軽減



肝臓とアルコール

肝臓の働きと、アルコールの影響

肝臓は、**栄養分などを取り込んで体に必要な成分に換える**「代謝」の働きをもった重要な臓器です。

不要な物質を**解毒**したり胆汁に排泄する働きもしています。

ところが、アルコールを大量に飲み続けると、肝臓での中性脂肪の合成が高まり、その結果、肝臓に中性脂肪が蓄積した状態の脂肪肝になります。

さらに飲酒を長期間続けると、肝臓に線維が形成されて肝線維症や肝硬変となったり、肝細胞が急激に破壊されてアルコール性肝炎になる場合があります。

肝臓の働き（まとめ）

- ・ 体に吸収された栄養素の合成（糖質代謝、脂質代謝、たんぱく質代謝など）
- ・ ビタミン類の貯蔵（主に脂溶性ビタミン）
- ・ 排泄機能
- ・ 解毒機能

胃で消化されて体内に吸収される栄養素は、そのままの形では使用されることはありません。一度肝臓を経由して、体の中で使用される材料の形に分子レベルまで変化させられ、それから体のあちこちへと送られます。

栄養素が体のあらゆる細胞に送り届けられるのも”肝臓さん”のお陰です。

もしも肝臓が無くなれば、栄養が運ばれなくなる事で体の細胞のエネルギーが無くなり、死滅していくこともあるというのはすぐに理解できると思います

この運ばれてきた栄養素、または、中にはアルコールのような体には毒な成分が含まれているので、これらを無害なものに変えるための働きがあるのです。

そして、その働きを正常に保つ為に、様々な酵素が関わっているのが肝臓です。

体の若さを保つ為に、肝機能が優れているという事はとても大切です。

肝障害

アルコール性肝障害

お酒を慢性的に飲む事で起こる肝臓の病気で、最初は脂肪肝の症状から進行してアルコール性肝炎となり、さらに進行すると、アルコール性肝硬変という **3段階のアルコール性障害**です。

アルコール性脂肪肝

脂肪肝。名前の通り、肝臓が脂肪で満たされてしまうというものです。肝細胞の中に中性脂肪が入り、それが異常増幅することで脂肪肝となります。自覚症状はあまり無い場合が多いようですが、全身のだるさやお腹の上部に不快感が出ることがあるようです。

アルコール性肝炎

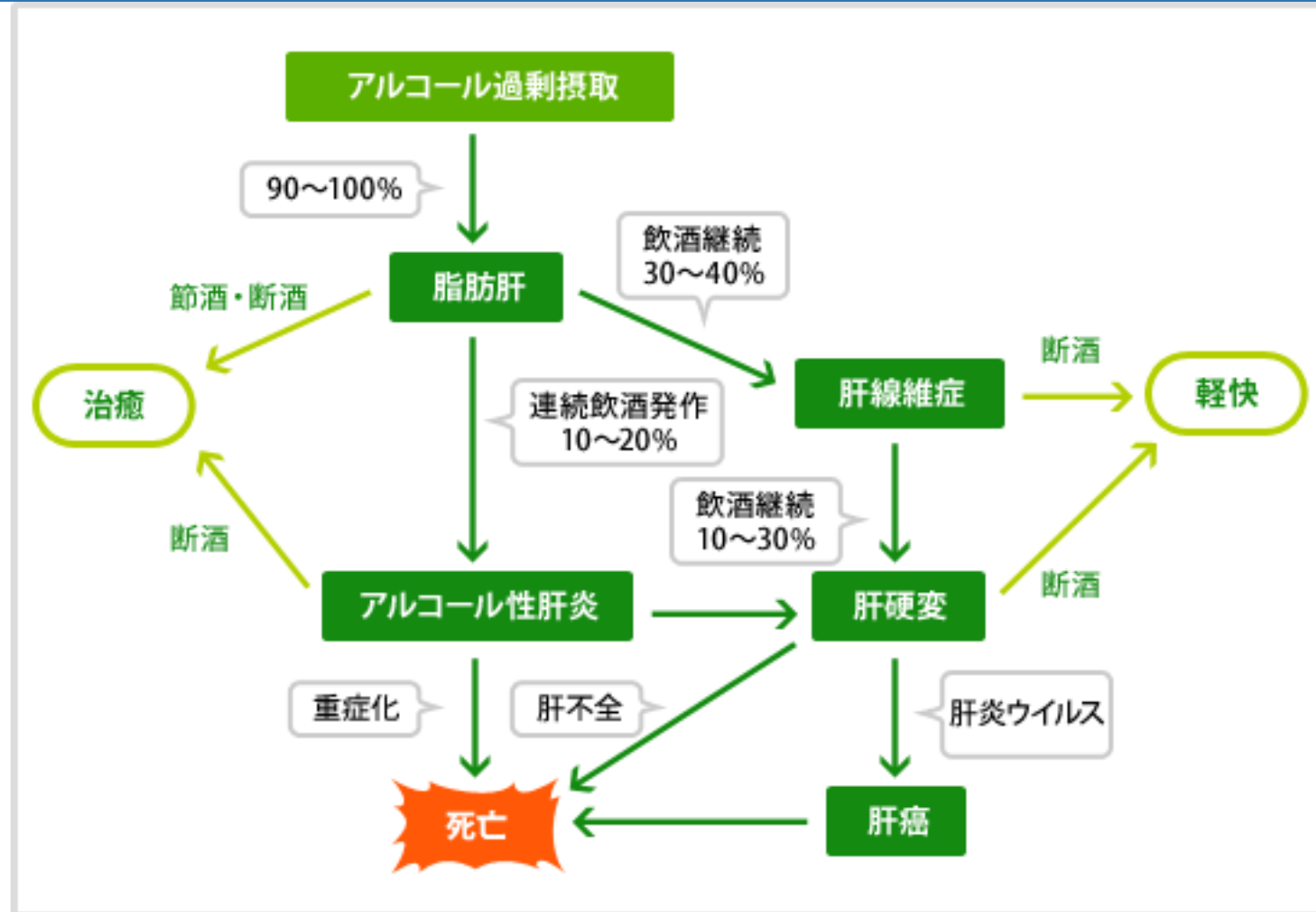
肝細胞が破壊されるもの。破壊されると、その周辺に白血球が集合して炎症を起こすというものです。自覚症状としては、お腹の上部の痛み、吐き気や嘔吐、下痢などが起こるようです。

アルコール性肝硬変

アルコール性肝臓障害の最終形体。肝細胞が破壊されるのですが、これは修復されます。ですが、修復の際に、一緒に繊維性の結合組織（おそらくコラーゲン）も一緒に増えてきてしまうので、肝細胞がキレイに繋がらず分断されてしまうという状態です。

結果として、肝細胞への血液の流れが悪くなり、様々な合併症状などの不都合を引き起こすのです。自覚症状としては、腹水や肝腫大、クモ状血管腫、男性の胸が女性化する現象などが起こります。

肝臓ローリングストーン



アルコールの強い人、弱い人

体内に入ったアルコールは、肝臓まで運ばれて、アルコールからアセトアルデヒドという成分に変化します。

アセトアルデヒドは体にとっては有害物質なので、体内に残しておくのは好ましくありません。そこで、活躍するのがアセトアルデヒド脱水素酵素という512個のアミノ酸から成る体内酵素です。このアセトアルデヒド脱水素酵素が、有害物質を無害な炭酸ガスと水に変化させるのです。

ですが、日本人は、欧米人よりも体内のアセトアルデヒド脱水素酵素の量が基本的に少ない人種なので、全てが分解しきれずに毒素が残る事で、顔が赤くなったり二日酔いになったりしやすいのです。顔が赤くなるというのは、黄色人種特有のようです。

お酒を飲む事で肝臓への負担は免れません。

どちらも、自覚症状が乏しいという事や、肺も肝臓も、細胞に欠かせない酸素や栄養素を運ぶために必要な臓器。

お酒の分解経路



アルコールを摂取



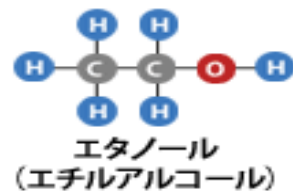
胃から20%、
小腸から80%を吸収



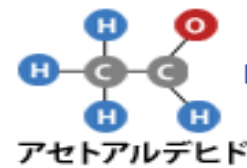
吸収された大部分は
肝臓で処理されます



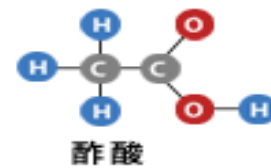
【肝臓内】



アルコール
脱水素酵素
(ADH)
↑
ミクロゾームエタノール
酸化系(MEOS)



アルデヒド
脱水素酵素
(ALDH)

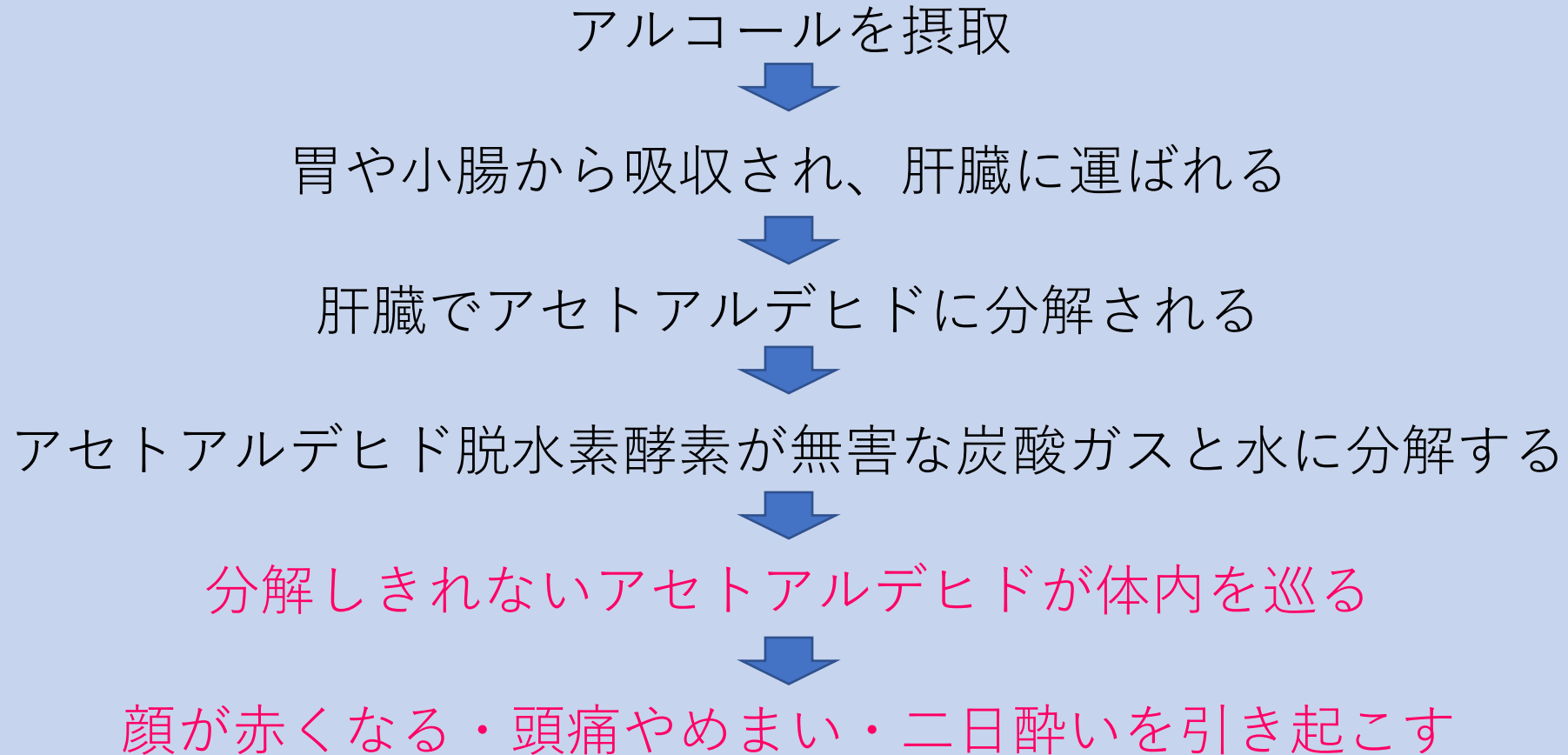


H2O
水

CO2
二酸化炭素

アセトアルデヒド分解酵素の量

お酒の強さを決めるのはアルコール分解酵素の量です



酒も飲みたい、元気でいたい

肝臓の保護に有効な栄養

日頃のツケをできるだけなくする為に、肝臓を守る為に有効とされている栄養素

アミノ酸

細胞、ホルモン、酵素など、最後の新陳代謝が等を含めて、幅広く必要とされる栄養成分のアミノ酸に関する説明

オルニチン

アミノ酸の一種で肝臓保護作用に優れているオルニチンの効果や多く含む食材に関する情報。しじみ

ウコン

抗酸化、解毒作用のあるクルクミンという成分があるウコンは、肝臓の保護作用がある事でも知られています。

ビタミンやカルシウムの摂取

アルコール飲酒で、ビタミンやカルシウムが不足しやすい。

高島が開発したベースサプリ α II

究極の抜くサプリ
TAKASHIMA CARBON®

デトックス専門
医療用吸着剤から生まれた
キレートサプリ



医療用吸着剤とは

- 急性アルコール中毒、薬物中毒などの救命時には
この吸着剤を胃管から胃に注入。吸着剤が胃内容物を吸着
薬剤成分を吸着した吸着剤を胃管から吸い出して排出することで
胃内容薬物濃度を下げることができます
- この原理をサプリーに応用
- 分子量の大きなものは吸着し、分子量の小さな栄養素は吸着しないように設計
- 栄養素は体内に吸収、不要な毒素は吸着材が吸着し体外へ排出