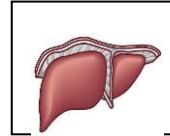


# まちのくすりやさん

第77号

今回のおはなし

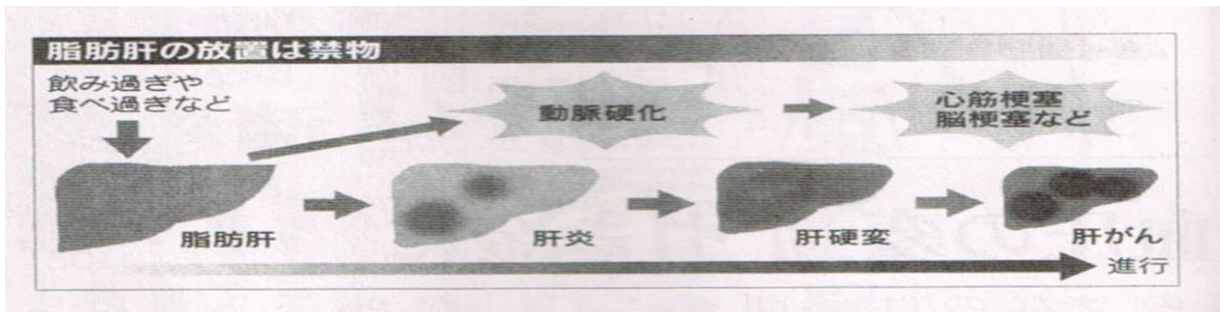
「食べ過ぎ・飲み過ぎに注意」  
「ニコチンの正体」



## 食べ過ぎ・飲み過ぎに注意

## 脂肪肝になりやすく、肝硬変・がんのリスク上昇

年末年始にお酒をかなり飲んだり、甘い物を食べ過ぎたりした人も多くなるこの時期、飲み過ぎや食べ過ぎを重ねると、肝臓に中性脂肪が必要以上にたまる「脂肪肝」が起こりやすくなります。脂肪肝になると、肝がんや脳梗塞、心筋梗塞などのリスクが高まることが知られています。



やっかいなのは脂肪肝になっても自覚症状がほとんどありません。脂肪肝の段階でむくみやだるさ、食欲不振などを訴える例は少なく、健康診断の血液検査などで分かるケースが多いです。アルコールを摂取すると、肝臓で分解され「アセトアルデヒド」という物質ができます。また、「エンドトキシン」という腸内細菌が腸管を通過して肝臓に達しやすくなります。この2つが引き金となり、肝臓で免疫過剰などの反応が起こり、炎症や細胞の壊死（えし）などをもたらします。アルコール性の脂肪肝から炎症を起こす人は国内に500万人以上いるとみられています。

対策は、深刻な病気になる前に飲酒量を減らすことです。肝機能を示す代表的な「 $\gamma$ GTP」の数値は、禁酒しても2週間もすればかなり改善します。ただ、お酒を控えるのがよいと頭では分かっているものの、なかなか実行が難しい人も多いです。適量（あくまでの目安）は、日本酒で1日1合、ビールなら大瓶1本程度です。一方、非アルコール性の脂肪肝は、お酒をまったく飲まない人や少ししか飲まない人もなります。食べ過ぎや肥満などがきっかけで脂肪肝になります。炎症が起こるとNASH（ナッシュ）に進行します。アルコール性と同様に、肝硬変や肝がんへ悪化することもあります。脂肪分の多い食事を見直し、甘い物の食べ過ぎをやめたりして、栄養バランスに気を配り、運動不足にならないように体を動かす機会をつくることも大切です。

そして、歯周病を治療すれば、脂肪肝の人が肝炎に進行するのを抑えられる可能性があると言われています。

# ガ・タバコ

## ニコチンの正体

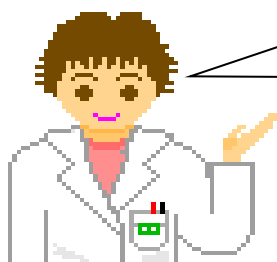
「タバコは身体に悪いし、お金がかかるし、迷惑がられるし、できればやめたい」と思っている喫煙者は大勢いますが、簡単にやめられません。その原因は「ニコチン」です。だからタバコを吸わずにいられない症状の人は「ニコチン依存症」と呼ばれるのです。

ニコチンは体内に入ると脳の神経に作用して、下図にあるようにドーパミンなどの神経伝達物質を分泌させます。するとそのせいで人は“快感”を感じてしまいます。これは「コカイン」「モルヒネ」などの覚醒剤や麻薬が人体に与える感覚と同じで、この“快感”を覚えてしまうと、「やめたい」という意思が及ばない脳の生理的な反応がニコチンを要求し続けるわけです。

ニコチンは脳に作用するだけでなく、毛細血管を収縮させ血行を悪くさせたり血圧を上昇させてしまいます。そして水に溶けたニコチンは40～60mgで致死量に達するほどの毒性を持っており、「毒物及び劇物取締法」で“毒物”に指定され、殺虫剤に使われているほどです。

脳が“快感”を感じているあいだに、じつは血管や臓器はじわりじわりとダメージを受け続けているのですから、非常に危険な状況だと思いませんか。ニコチン依存症になると、自分の意思ではコントロールできないこんな状態が続くことになるのです。**ニコチン依存症は病気です。**

(和歌山県立和歌山工業高校の奥田恭久先生 たばこの正体より)



年末の大掃除、ぜひ救急箱の整理もしてください！

今年も1年「まちのくすりやさん」をお読み頂き、ありがとうございました。

来年も引き続き、身近な話題を掲載して参りますので、よろしく願い致します。

(一社) 浦安市薬剤師会

〒279-0004 浦安市猫実1-2-5 健康センター内

Tel 047-355-6812 (月～金：10～15時)

Fax 047-355-6810

メールアドレス [toiawase@urayaku.jp](mailto:toiawase@urayaku.jp)

ホームページ <http://www.urayaku.jp/>