



男と女の間、だけじゃない

～肝臓の代謝能力の違い～



前号で「お酒の適量」についてお伝えしましたが、「男性であるナイナイの岡村隆史さん（身長156cm・45歳）は、女性であるバレエボールの大林素子さん（身長184cm・48歳）さんの2倍量飲めるのか？」というご質問をいただきました。

今回は、「男女差」以外に、肝臓代謝能力に影響があるポイントをお届けします。

適量とされる1日の飲酒量の目安
(健康な成人男性の適量)

酒類	適量の目安
ビール	中びん1本 (500ml)
日本酒	1合 (180ml)
焼酎	0.5合 (90ml)
ウイスキー	ダブル1杯 (60ml)
ワイン	2杯 (240ml)

女性はこの半量が目安です

体の大きさの差：



一般に、体の大きさと臓器の大きさは比例します。例えば、心臓の大きさは握りこぶしくらい。体が大きい人は手が大きく、手が大きい人は心臓も大きいと言われています。同様に、体の大きい人は肝臓も大きく、代謝能力も高いと考えられます。但し、それは健康な方の場合。肥満で体が大きくなっても、肝機能は上がりませんし、むしろ脂肪肝で肝機能低下を招いているケースが多いようです。

高齢者：



加齢により、肝機能が下がり、アルコールの代謝機能が衰えています。体内の水分量も低下しているため、血中アルコール濃度が上がりやすくなり若い時より酔いやすくなっています。

体調や健診結果：



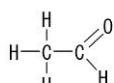
薬を飲んでいる場合、薬を処理するために、肝臓はいつも以上に一生懸命働いています。そんな時にお酒を飲むと、肝臓は「薬」と「アルコール」で二重の過重労働に！

特に睡眠剤、精神安定剤、糖尿病の薬などをお酒と一緒に飲むことはNG。

今年の健診結果で「肝機能低下」の指摘があれば、肝臓の働きが弱っている状況。アルコール代謝能力が大きく落ちているサインですので禁酒が必要です。

お酒の分解酵素の有無：

アルコールを分解する「アセトアルデヒド分解酵素」は遺伝により、分泌の有無や量が決まります。



分解酵素が出ない方・分泌量が少ない方は、お酒を毎日飲んでも鍛えることはできません。

ということで冒頭の質問のアンサーは

性別・年齢・体格・体質・体調等を考慮し、一般的な適量を参考にしながらお一人ずつの『適量』をご自身で決める必要があります。