



公立久米島病院だより

久米島おとな健康プロジェクト②⑩

アルコールによる身体障害 肝臓 膵臓

院長 深谷 幸雄

今回はアルコールの身体に対する影響＝障害についてお話ししましょう。障害に関しては急性のもの、慢性のものがあります。急性のものは急性アルコール中毒と言われ、大学に入学した学生が初めての飲み会で一気のみをして、命を落としたりするニュースが一度々聞かれました。なれないアルコール飲酒で、自分の適量がわからず、多くのアルコールを摂取し、脳細胞に麻酔がかかってしまう状態で、極端な場合は呼吸が止まってしまふものです。これは健康プロジェクトで話題にするまでもないものでしょう。

慢性的にアルコールの障害が身体に及ぼすことを説明しましょう。まず皆さんがよく知っている肝臓に対する影響です。飲酒によって身体に入ったアルコールは消化管で吸収され、門脈という血管を通して肝臓に運ばれます。肝臓でアルコールは分解され、アセトアルデヒドなどになり、主に尿から排泄されていきます。長時間大量に飲酒が続きますと、肝臓での代謝が追いつかず、脂肪が合成され肝臓内に蓄積されていきます。その状態がアルコール性脂肪肝と言われる状態で、血液検査ではガンマGTPと言われるものが上昇していきます。健診など

で聞いたことがある名前ではありませんが、この状態ではまだ肝臓に機能上の障害は起きてはいません。しかしこの状態が続くと、いよいよ肝臓の細胞が壊れて行き始めます。GOT/GPTと言う検査の値が徐々に上昇していきます。この状態がアルコールを止めて元の戻ることのできる最終段階です。肝臓の細胞の破壊が日常的に繰り返されるといよいよ最終段階のアルコール性肝硬変の状態となります。この段階になるともうアルコールを止めても元には戻りません。肝臓がどんどん硬くなり、肝臓の機能もどんどん低下します。肝臓内での血液の流れも悪くなり、食道静脈瘤を作ったり、肝臓癌が発生したりします。もちろん治療法はありません。これも恐ろしいのは、最終段階になるまで症状が現れません。血を吐いたり、アルコールすら飲めなくなつて初めて肝硬変だとわかるのです。

次は膵臓です。普段から適量以上の飲酒をしている人が、いつも以上に大量に飲酒した場合、胃液や膵液の分泌が異常に多くなり、膵臓自体を消化し始めてしまうことがあります。飲酒中の急な腹痛で発症します。ひどい場合は腹膜炎になってしまい、緊急手術が必要になります。そしてこのような急性膵炎を繰り返す度に、膵臓の一部が破壊され線維化を起こし、機能しなくなります。膵臓はインスリンという人が生きていくためには無くてはならないものを製造していますので、膵炎がくり返されインスリンが分泌されなくなると、糖尿病となつてしまいます。しかもこの糖尿病は初めからインスリン注射が必要な糖尿病なのです。この病氣は幸いにも腹痛という症状が出てくれますので、この腹痛をアルコールを減らすための警告と考え、アルコール摂取量を減らし膵炎の再発をさせないようにしていただきたいものと思います。

今回はアルコールの身体に及ぼす影響として、肝臓と膵臓を取り上げました。肝臓も膵臓も人間にとつて無くてはならない臓器で腎臓に対する血液透析のように代わりになる治療法はありません。もしあるとすれば移植治療しかありませんが、アルコール依存症の状態では適応とはなりません。唯一の治療は早い段階でのアルコール摂取量の減量です。アルコールを毎日飲まれる方は、血液検査でアルコールの自分の身体への影響を調べることで、アルコール摂取の適量に関してもう一度考え直していただきたいものと思います。

次回はアルコールの脳や神経に及ぼす影響についてお話ししましょう。

0〜3ヶ月までの「コロコロ」の発達 「抱きぐせ」なんてない!!

小児科医 渡邊 幸

子どもの「心」というのは一人で勝手に発達していくものなのではないでしょうか？もちろん違います。子どもの心は、その時期その時期の親や保護者との濃密な関わりがあつてはじめて発達していきます。その中でもとても大事なのが0歳から3ヶ月までの時期の関わりです。

赤ちゃんは生後、安全で守られていた居心地のよい「子宮」から、突然寒くて騒々しい「外の世界へと放り出され不安でいっぱい」です。この時期に親の温かい胸の中に抱っこされることは、赤ちゃんが安心できるとも大切な行為です。また、生後3ヶ月頃までは「胎内期」ともいわれ、赤ちゃんはまだ半分母親のお腹の中にいるような気持ちでいます。しかし実際はそうではありませんので、「お腹が空いた」「眠い」など「生命の維持」に必要な要求を泣くことで必至に知らせます。これに対して、ミルクをあげたり抱っこしたりと即座に要求に応じてあげると、赤ちゃんは満足して泣き止みます。

この時に赤ちゃんの脳の中には「安心感」と「喜び」が生まれ、このような経験が沢山ある方が、成長してからもストレスに強い子になると言われます。また、赤ちゃんは自分の要求に応じたくれる信頼できる人の存在を、顔をじつと見たり声を聞いたりの匂いをかいたりしてしっかりと認識し、「愛着」が形成されていきます。

逆に、泣いているのに何もしてくれないということが繰り返されると、赤ちゃんの脳の中には「生存の危機」が生じ、「不安」が生まれてきます。このような事が繰り返されると、将来自信がなくなつたり、喜びよりも恐怖や怒りなどの感情が強くなると言われます。

「抱きぐせ」は戦後一部のアメリカの専門家が述べた理論で、今それを推奨する人はほとんどいません。親子の大切な愛着形成のために「泣いたら沢山抱っこ」をどんどん薦めていきましよう!