

看護師

季節の看護 ポイント情報

肝臓とアルコール

飲みすぎに注意!

肝臓は体重 70 kg の人なら 1 時間に 7 g のアルコール (日本酒なら 1/3 合、ビールなら大瓶 1/3 本、ウイスキーならシングル 1 杯くらいに相当します。) を処理することができます。アルコールを飲みすぎたり、アルコールを分解する酵素が足りなかったりすると、アルコールから酵素によって分解されたアセトアルデヒドが体内に蓄積します。

このアセトアルデヒドが過剰になると重篤な病状を招きます。その重症例が急性アルコール中毒で、一気飲みなどをしたときに起こります。そして、翌日まで頭痛や吐き気などの症状を残すのが、二日酔いです。

また、日本酒で 3 合、ビールで大瓶 3 本、ウイスキーをシングルで 6 ~ 7 杯以上を 5 年間も飲み続けると、脂肪肝になるとも言われています。長年に亘ってアルコール性肝炎が、さらにアルコール性肝硬変へと進行する危険もあります。

お酒は百薬の長と言われますが、アルコールの飲みすぎは、かえって肝臓に負担をかけてしまいます。

これからの季節、年末年始とアルコールを飲む機会も多くあると思いますが、健康維持のため大切な肝臓を守り、アルコールの飲みすぎにはくれぐれもお気をつけください。



子供のケア ポイント情報

子どもの冬の下痢

子どもの下痢のほとんどは突発性のものです。ウイルス性のものは冬季(11月~3月)に圧倒的に多くなります。

病气らしい症状のない下痢は心配ありませんが、発熱や嘔吐をとともなう下痢は小児科を受診しましょう。

子どもの下痢は病原体を体の外へ出そうとする防御反応です。

脱水にならないように、水分を少量づつ何回も与えてください。

対応・処置は次のとおりです。

《便が水のような時》

水分を中心に：湯冷まし、薄めの番茶、重湯、リンゴすりおろし、野菜スープ、幼児用イオン飲料など

《便がどろどろの時》

どろどろの食べ物：おかゆ、柔らかく煮たうどん、食パン、豆腐、リンゴ、白桃など

《便が柔らかい程度の時》

柔らかい食べ物：食欲が出てきたら、脂の少ない魚・肉を加えていく。鳥のささみ、ひれ肉、カレイ、タラ、ヒラメなど

中部労災病院のホームページで、病院の情報・フィリア・レター・ろうさい病院つうしんがご覧いただけます。携帯電話からもアクセスできます。どうぞ、ご利用ください。