

ドから酢酸に、さらに分解が進み二酸化炭素（炭酸ガス）と水になります。肝臓が元気な時、日本酒1合なら約3時間で全てが二酸化炭素と水に分解され、酔いもさめますが分解し切れずに翌日まで残るのが二日酔いです。

呼気や汗・尿中へ排泄され、残りの約90%は肝臓内で分解されます。が、全てのエタノールが一度に分解されるのではなく、血液循環で肝臓を通る度に一部がアセトアルデヒ

お酒に含まれるアルコール（エタノール）の約20%は胃から、約80%は小腸から吸収され、分解されるまで血流に乗って全身を循環します。体内のエタノールの一部は、

心と からだの栄養

能岡 浄 [37]

の約40%が下戸で、生まれつき全く飲めない人もいます。調べ方は、エタノールで湿らせたガーゼを腕の内側に10分貼って『はがした直後に皮膚が赤い』下戸、10分以内赤くなる』中間、変色なし』酒豪型』です。が、酒に強い人はエタノールを死んだ分を補うために摂

走り、毛細血管の小さい穴から肝細胞へ血液中の栄養分や酸素が送り込まれます。アルコールを大量に飲み続けると、この穴が縮んでいき栄養分が届かず、細胞は死にます。

大量に飲み続けると肝硬変に

分解する酵素の働きの強い人が下戸（げこ）で、急性アルコール中毒になりやすく、これら分解酵素の働きの強い人が酒豪（アルコール依存症）に

酔酸にまで分解する。各酵素の働きが強いだけで肝臓が強いわけではなく、酔う酔わないは中枢神経のマヒ状態によります。

ビールで大ビン5本、日本酒なら5合を、毎日

殖し、この時に細胞を束ねる新しい纖維が作られます。こうして細胞分裂する度に纖維は増えて、血液が隅々まで行きなくなり、肝臓が萎縮し硬くなるのが肝硬変です。血

本望や」とまで慰めていたが、77歳の喜寿の誕生日に医者に話しました。「今までムシャクシャして酒に溺れた。女房も時々きつい調子で返事をするから『相手も悪い』と

は血管が網の目のように走り、毛細血管の小さい穴から肝細胞へ血液中の栄養分や酸素が送り込まれます。アルコールを大量に飲み続けると、この穴が縮んでいき栄養分が届かず、細胞は死になります。すると、元気な肝細胞が死んだ分を補うために増

殖し、この時に細胞を束ねる新しい繊維が作られます。こうして細胞分裂する度に繊維は増えて、血液が隅々まで行かなくなり、肝臓が萎縮し硬くなるのが肝硬変です。血液検査でγ-GTP（ガノマ・グルタミル・トランスペプチダーゼ）値が高くなると肝硬変の診断がつくのです。

「今までにはムシャクシャして酒に溺れた。女房も時々きつい調子で返事を殴った。でも、空しさを感じた時、「縁があつて法話を聞き、正信偈の中の『邪見慢悪衆生』の己主義で、人を見下す凡夫」に出会い、私の根性が恥ずかしくなり「諸悪のもの」とも言われる酒をやめました。その後

も禁酒を守ったS氏は、
RIGHTP値も健康状態
も良くなりました。アル
コール依存症で脳に異常
が起きたり、肝臓障害を
起こしたりと、個々に症
状が違います。適量の飲
酒を楽しんで下さい。