

特集1

季節の病気

食欲の秋、食べて飲んで……………二日酔い



内科医師 吉田 行範

適正飲酒 10か条

1. 笑いながら共に、楽しく飲もう
2. 自分のペースでゆっくりと
3. 食べながら飲む習慣を
4. 自分の適量にとどめよう
5. 週に二日は休肝日を
6. 人に酒の無理強いをしない
7. 薬と一緒に飲まない
(睡眠剤、安定剤、糖尿病薬等)
8. 強いアルコール飲料は薄めて
9. 少なくとも夜12時で切り上げよう
10. 肝臓などの定期検査を

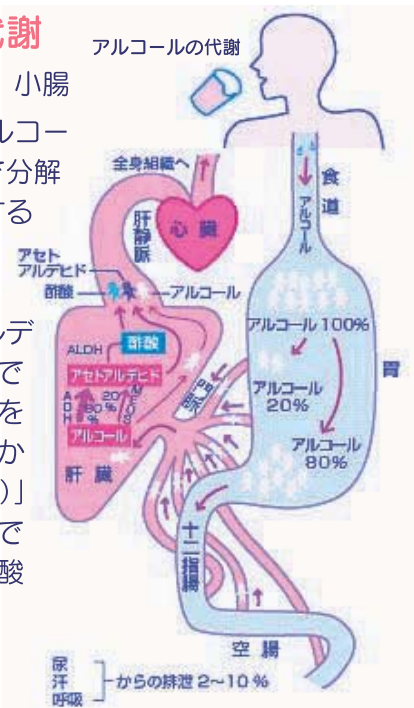
【(社)アルコール健康医学協会】

今頃は秋の味覚に舌鼓(したつづみ)をうたれていることと思います。そして、酒をお供に秋の夜長を楽しむというところでしょうか。

あれあれ、ちょっと一杯のはずがいい気分です。二杯、三杯とつきすすみ、とうとう千鳥足、あげくの果ては二日酔い。こんな経験はありませんか。

アルコールの吸収と肝臓での代謝

口から入ったアルコールは胃から20%、小腸から80%が吸収され、大部分が肝臓でアルコールからアセトアルデヒドを経て酢酸にまで分解されます。肝細胞にはアルコールを分解する「アルコール脱水素酵素 (ADH)」と「ミクロゾームエタノール酸化酵素 (M



ヒドに変化させます。このアセトアルデヒドは悪酔いや二日酔いの原因となる物質です。アルコールよりも体への毒性は少ないもののアセトアルデヒドも有毒です。顔を赤くしたり動悸や吐き気や頭痛を引き起こすのは、この毒作用によるものです。しかしこのアセトアルデヒドは、同じく肝細胞中にある「アルデヒド脱水素酵素(ALDH)」によって無害な酢酸に分解されます。肝臓の役目はここからです。アルコールの分解で生じたこの酢酸は肝臓から血液によって運び出され全身をめぐる、最終的には炭酸ガスと水に分解されます。

二日酔いはなぜ起きる？ ひとえに飲み過ぎが原因

二日酔いとは、飲み過ぎた翌朝の頭痛、胸焼けなどの不快な症状を指します。これはアルコールを大量に摂取したため肝細胞で有害物質アセトアルデヒドが十分に処理されないことによる急性の中毒症状です。二日酔いの場合、肝臓には脂肪が蓄積し、胃腸はアルコール性の急性胃炎、自律神経のバランスが狂うことによる動悸、さらには血中の水分や電解質のバランスの崩れなど、その影響は全身に及びます。

適量飲酒の目安

1日の適量はビールなら大びん1~2本(ウイスキーダブルで1~2杯、日本酒では1~2合)と言われてます。これは、アルコール処理に6時間はかかる量です。しかし日本人の約半数は遺伝的にアルコール処理が遅く二日酔いしやすいのでその半分と考えましょう。

二日酔いの予防

とにかく“飲まない”ことです。二日酔いの予防策は「自分の適量を守る」ことに尽きます。夜ふけまで飲んだり、深酒は禁物です。また、空腹で飲むとアルコールがすぐに吸収され、悪酔い、二日酔いの原因となります。食べながら飲むようにしましょう。おつまみはタンパク質やビタミンを多く含むものを中心に摂りましょう。

それでも飲みすぎてしまったら

飲んだアルコールが分解されるまで時間がかかるので、たっぷり睡眠を取るようになります。また、アセトアルデヒドの分解に役立つ糖分やビタミンCを含んだ果物などを摂るのもいいでしょう。なお「迎え酒」はアルコールの麻酔作用による一時的なごまかしにすぎません。



特集2 知って得する

病気やケガで休んだため給料がでない… そんなときは『傷病手当金』の手続きをしましょ!!

傷病手当金とは



サラリーマン、OLなどの被保険者が病気またはけがの療養のため、働くことができず給料がもらえない場合に健康保険から受け取るお金です。なお、この制度は国民健康保険にはありません。

健康保険の被保険者の方で、次のいずれにも該当する方です。

- ・病気またはけがによる療養で、それまで従事していた仕事ができない状態（労務不能）であること。
- ・給料が支払われていないこと。ただし、給料が支払われても傷病手当金の額より少ない場合はその差額が支払われます。
- ・勤務できなかった日が連続して3日間（待機期間）あること。

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
待機が完成される場合	出	出	欠	欠	欠	出	欠 (7日目から支給)
	出	欠	欠	欠	欠	欠	出 (5日目から支給)
	出	欠	出	欠	欠	欠	欠 (7日目から支給)
待機が完成されない場合	出	欠	欠	出	欠	出	欠
	出	出	欠	出	欠	欠	出
	欠	欠	出	出	欠	欠	出



休業1日につき標準報酬日額の60%

例(15等級) 給料(月額) : 23万~25万円未満の場合
標準報酬月額(日額) : 24万円(8,000円)…この60%



同一の病名(関連病名も含まれる)について1年6か月です。
通算期間ではなく暦月期間となることに注意して下さい。

例 支給開始日(待機完成后) H15年11月10日 → 支給終了日 H16年7月9日

※いったん傷病手当金の受給が始まると、受け取れる期限が自動的に決まります。



傷病手当金請求書に勤務できなかった期間を、およそ1か月ごとに事業主の証明と医師の意見を記入してもらい社会保険事務所等で手続きを行います。

ご不明の点は総合相談課までお気軽にお越し下さい。