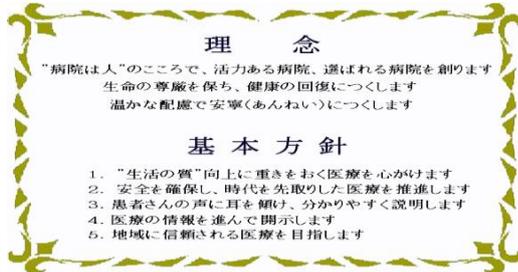




令和 4年 10月 1日 発行
KKR札幌医療センター
〒062-0931
札幌市豊平区平岸1条6丁目3-40
電話 (011) 822-1811
<http://www.kkr-smc.com>

(2022-8号)



麻酔薬とアルコール

麻酔科医師 佐藤 美智枝

よくお酒を飲む人は麻酔が効きにくいという話を聞いたことのある方は多いのではないのでしょうか。麻酔の効きやすさにアルコールが影響を与えるかどうかは、麻酔薬の種類によって変わってきます。

一概に麻酔といっても様々な種類があり、全身麻酔（静脈麻酔、吸入麻酔）、そして局所麻酔とアルコールとの関係について説明していきます。

全身麻酔は静脈麻酔薬、吸入麻酔薬を使用して行います。術中主にどちらの麻酔薬を使うかは麻酔科医が判断し、それぞれの患者にとって最善の方法で麻酔を行っています。

静脈麻酔薬で有名な薬はプロポフォールですが、その他ベンゾジアゼピン系などが挙げられます。これらの薬は、脳のGABA_A受容体を刺激することで眠気をもたらします。

このGABA_A受容体は、まさにアルコールに刺激される受容体で、お酒を飲んで眠くなる原因なのです。そのため、慢性的にアルコールを摂取していることで、麻酔薬に対して耐性を獲得し、効果が乏しくなることがあります。

ベンゾジアゼピンのつであるミダゾラムを胃カメラの処置で用いた場合、飲酒歴がない場合で効果が不十分なのは3.2%でしたが、習慣的なアルコール摂取が60~99g/日（日本酒2~3合程度）の場合は26.3%であったという報告があります。

吸入麻酔は、静脈麻酔薬と別の仕組みが関わっていると推測されており、今までに大酒家と吸入麻酔の効果に関連する報告はなく、アルコール摂取によって効果は変わらないと思われます。

局所麻酔については動物実験では効きが悪くなるという報告もあるので、特に神経ブロックを行う必要がある場合などには節酒するのがお勧めです。

胃カメラなどの処置を行う時、静脈麻酔の効きが悪くなります。そういった点からも、普段から沢山お酒を飲むのは控えたほうがよいでしょう。ただし、手術をするような全身麻酔では、しっかりと麻酔がかかっているかを確認しながら量を調節するので、実際には問題とはなりません。局所麻酔を行う予定がある場合には、飲酒習慣を見直しておくことが痛みを感じないようにするためには有用なのかもしれません。

当院は「敷地内全面禁煙」となっております

栄養成分表示を活用してみましょう！

栄養科 吉田 愛

* 栄養成分表示とは *

皆さんは手に取った食品の成分表示を見たことがありますか？容器包装に入れられた加工食品には原則として、熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウム（食塩相当量で表示）の表示が義務付けられています。これらの5つの項目は生活習慣病と深く関わっており、健康づくりに役立つ重要な情報源になります。



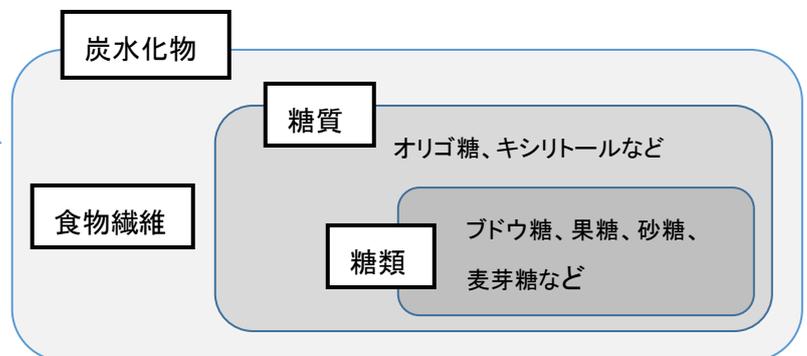
図：杉並区 HP より

※栄養成分表示が「100g当たり」の表示なのか、「1個（袋）当たり」の表示なのかを確認しましょう

* 表示されている5つの項目について *

栄養成分表示	
1食分(10g)当たり	
熱量	0kcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	
—糖質	0g
—糖類	0g
—食物繊維	0g
食塩相当量	0g

熱量…生命の維持や身体を動かすために必要なもの。
たんぱく質・脂質・炭水化物がエネルギー源となる。
たんぱく質…筋肉や内臓、皮膚、血液など体の主要な構成成分。
脂質…様々な代謝を調整するホルモンや、細胞膜などを構成する成分。
食塩相当量…食品中のナトリウム量を食塩量に換算したもの。



* 炭水化物について *

栄養成分表示には「炭水化物」、「食物繊維」、「糖質」、「糖類」などいろいろな表示があります。この中の「糖質」と「糖類」は名前が似ていますが同じものではありません。「糖質」とは炭水化物から「食物繊維」を除いたもの、「糖類」とは「糖質」のうち、ブドウ糖、砂糖など単糖類・二糖類のことを言います。「糖類」の多くは食後の血糖値を急上昇させます。人工甘味料は「糖質」ですが、「糖類」ではないため血糖には影響しないといわれています。

* 活用の方法 *

熱量



肥満ややせ予防のため、食品の熱量と体重をチェック！

- 食品のもつエネルギーを確認して選ぶ
- 自分の体格(BMI)を知り、体重の変化を確認する

たんぱく質、脂質、炭水化物



食事の質をチェック！

- 栄養的な特徴の違う食品を組み合わせ、選ぶ
- 生活習慣病予防のために食物繊維を十分に摂取する

食塩相当量



高血圧予防のため食塩相当量をチェック！

- 普段よく食べる食品からの食塩摂取量を減らす
- 調味料からの食塩摂取量を減らす