

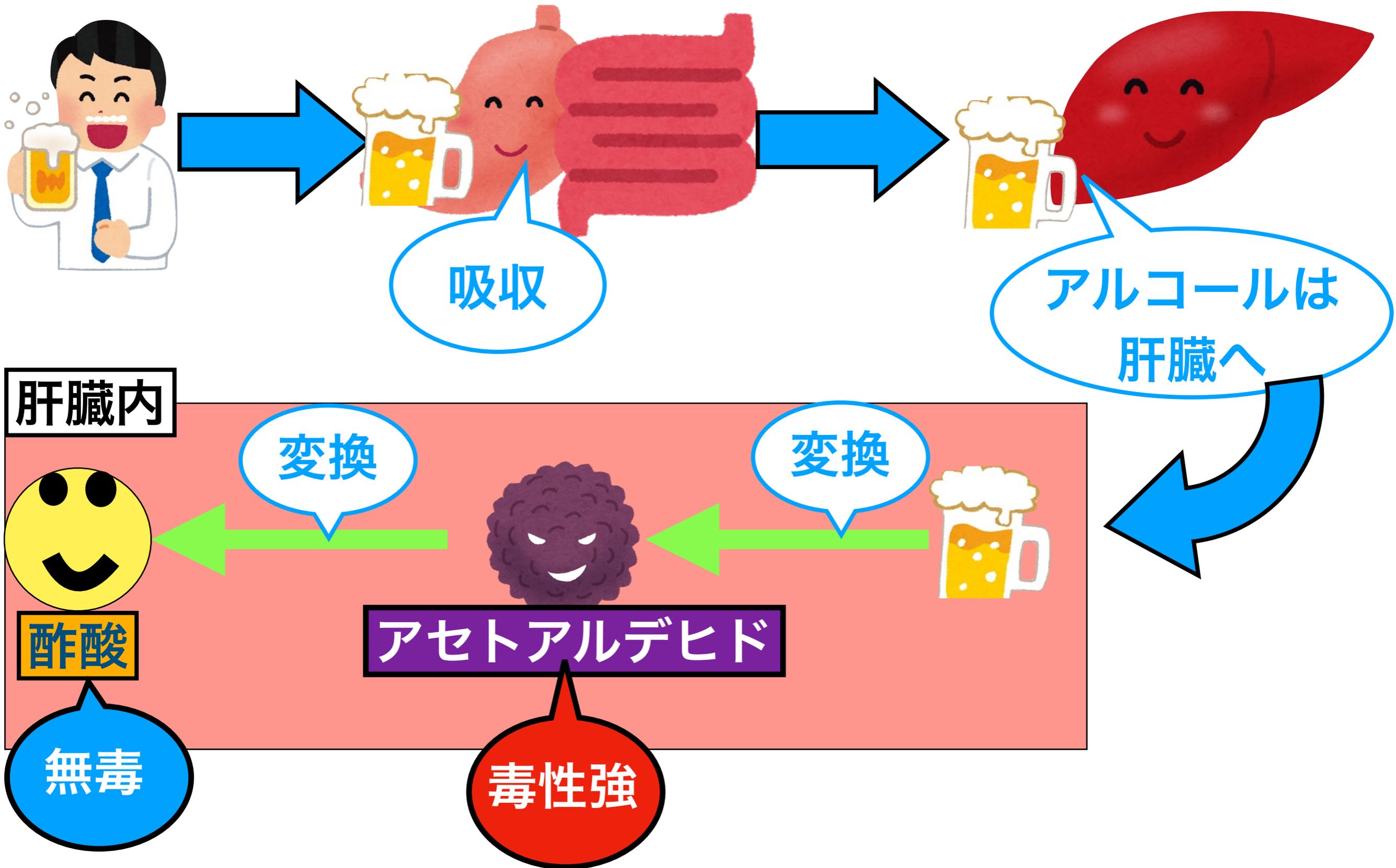
エビデンスノート327

飲んだお酒は  
どうやって  
分解される？

～アルコール代謝～

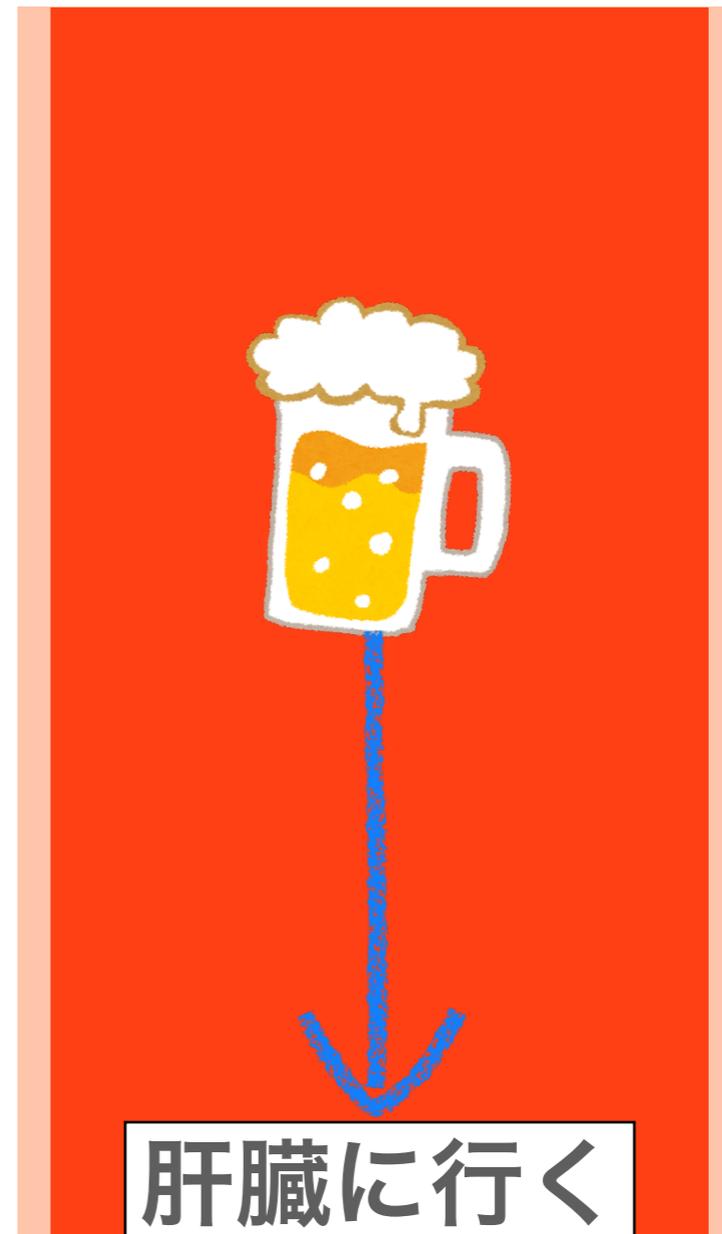
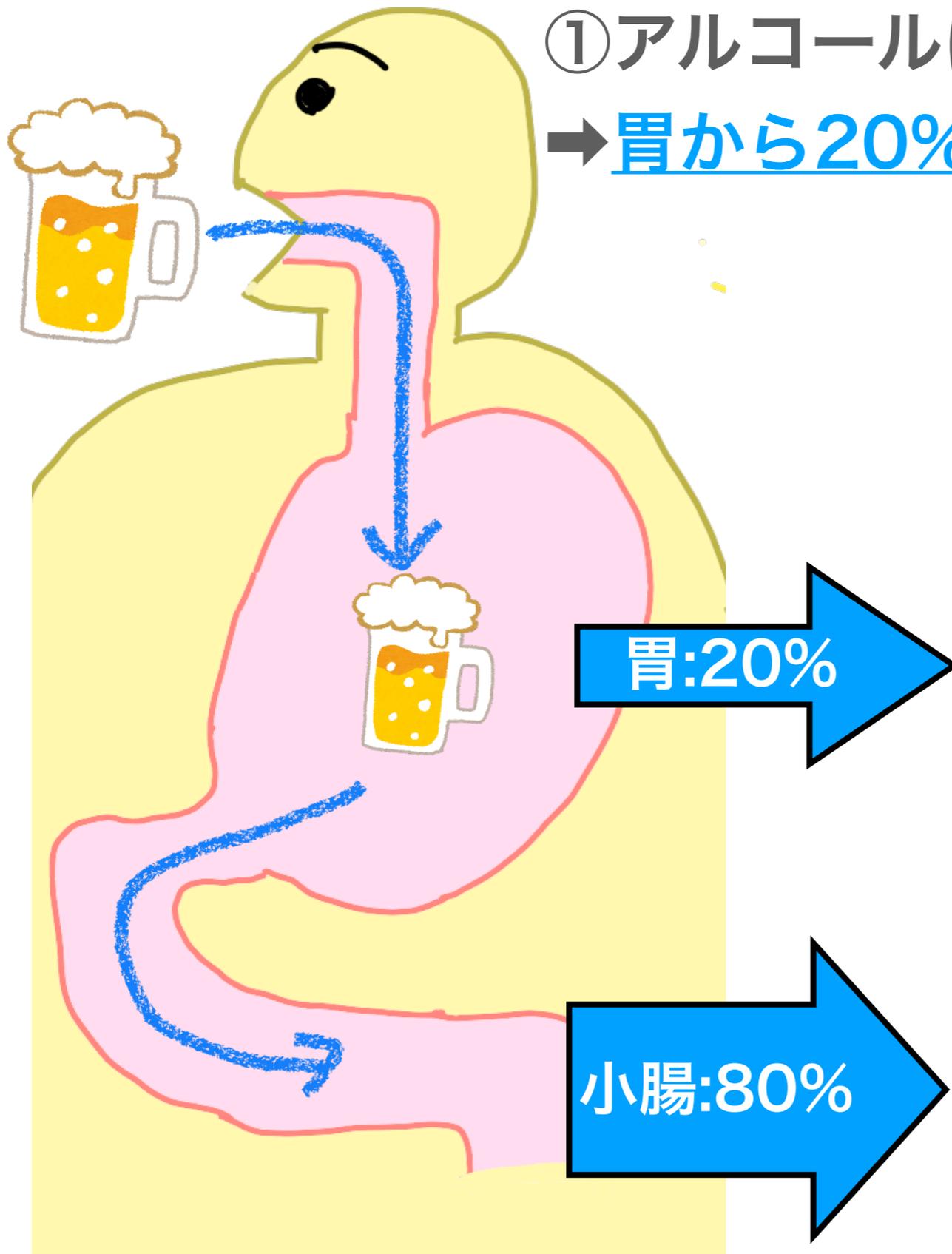


# 正常なアルコール代謝を見てみよう！

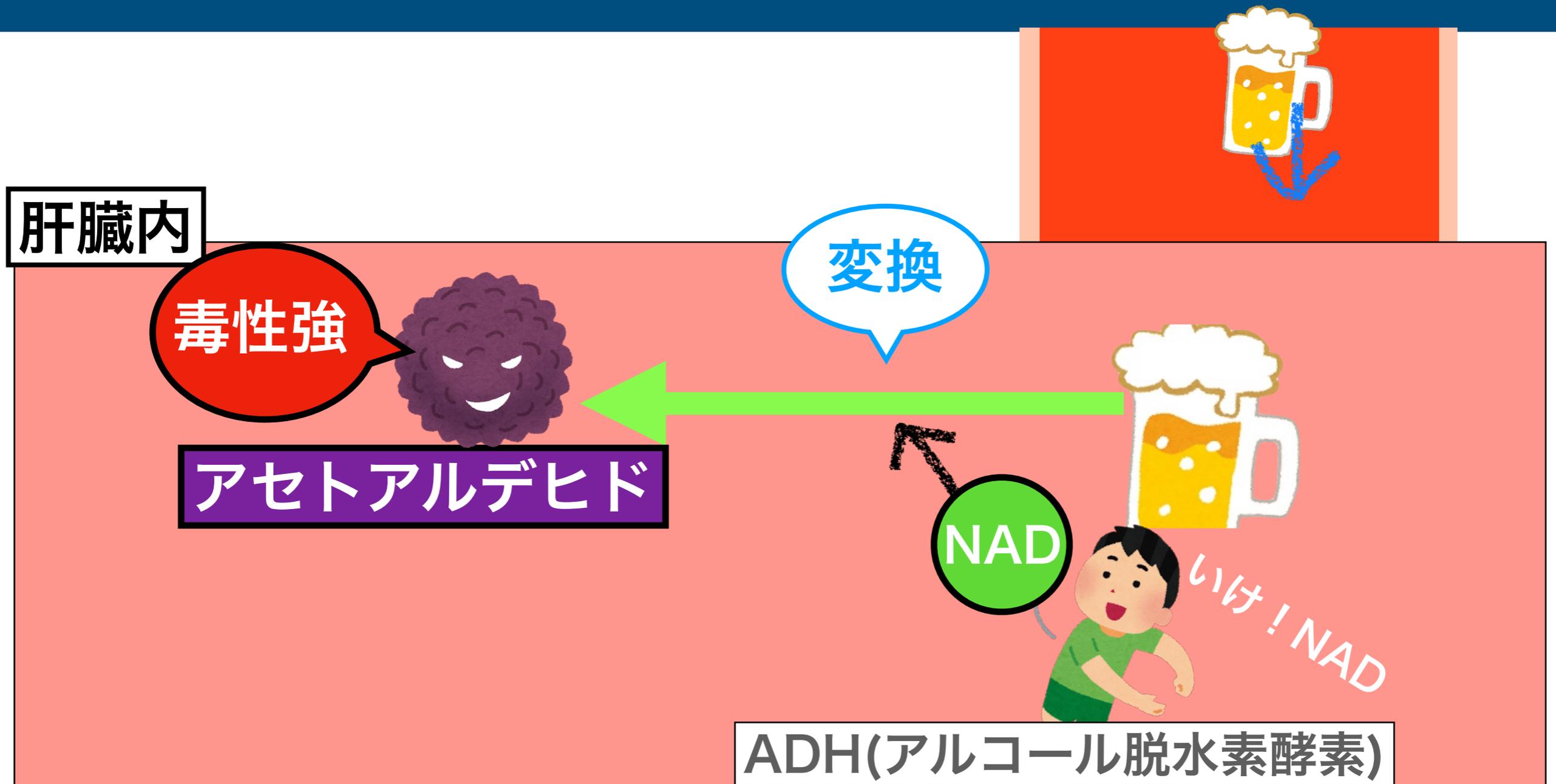


# ①お酒を飲むと胃や腸から吸収される

①アルコールは胃や小腸から吸収される  
→胃から20%、小腸から80%が吸収される



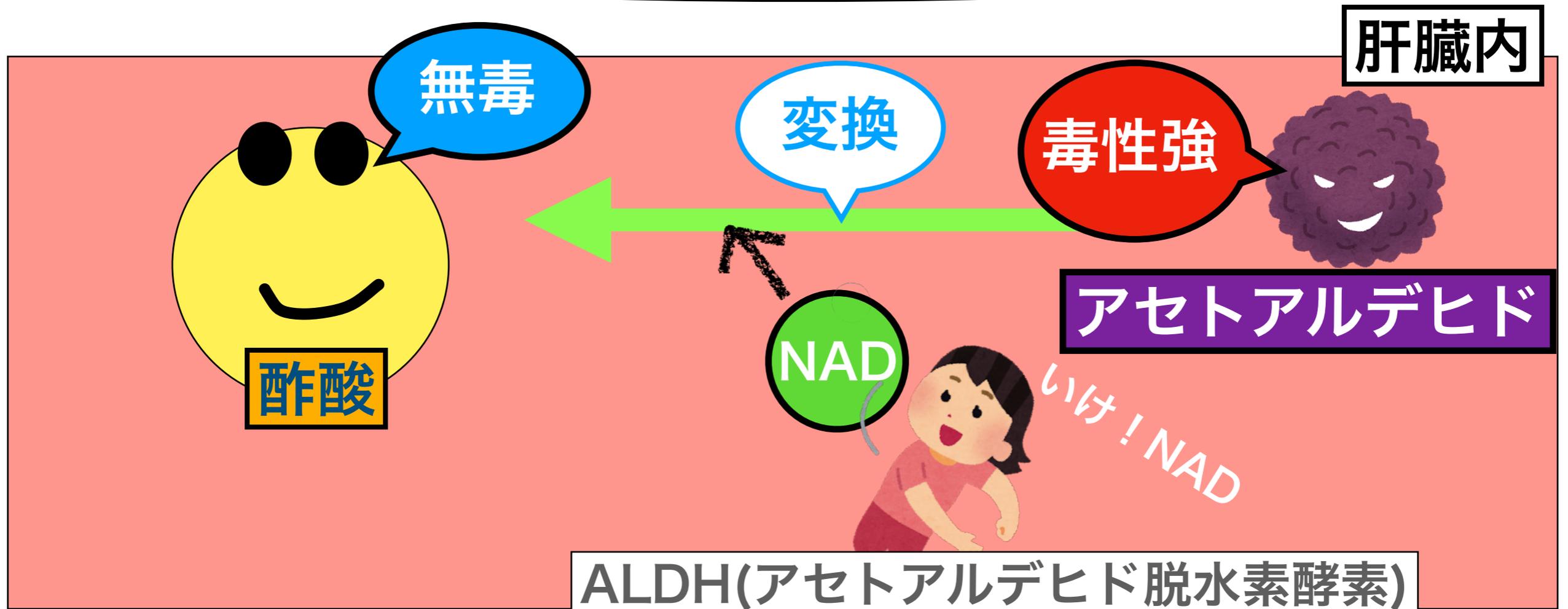
## ②アルコールは肝臓でアセトアルデヒドに



- ②肝臓に行ったアルコールはNADという物質によって  
アセトアルデヒドに変換される  
→アセトアルデヒドはめっちゃ毒!!

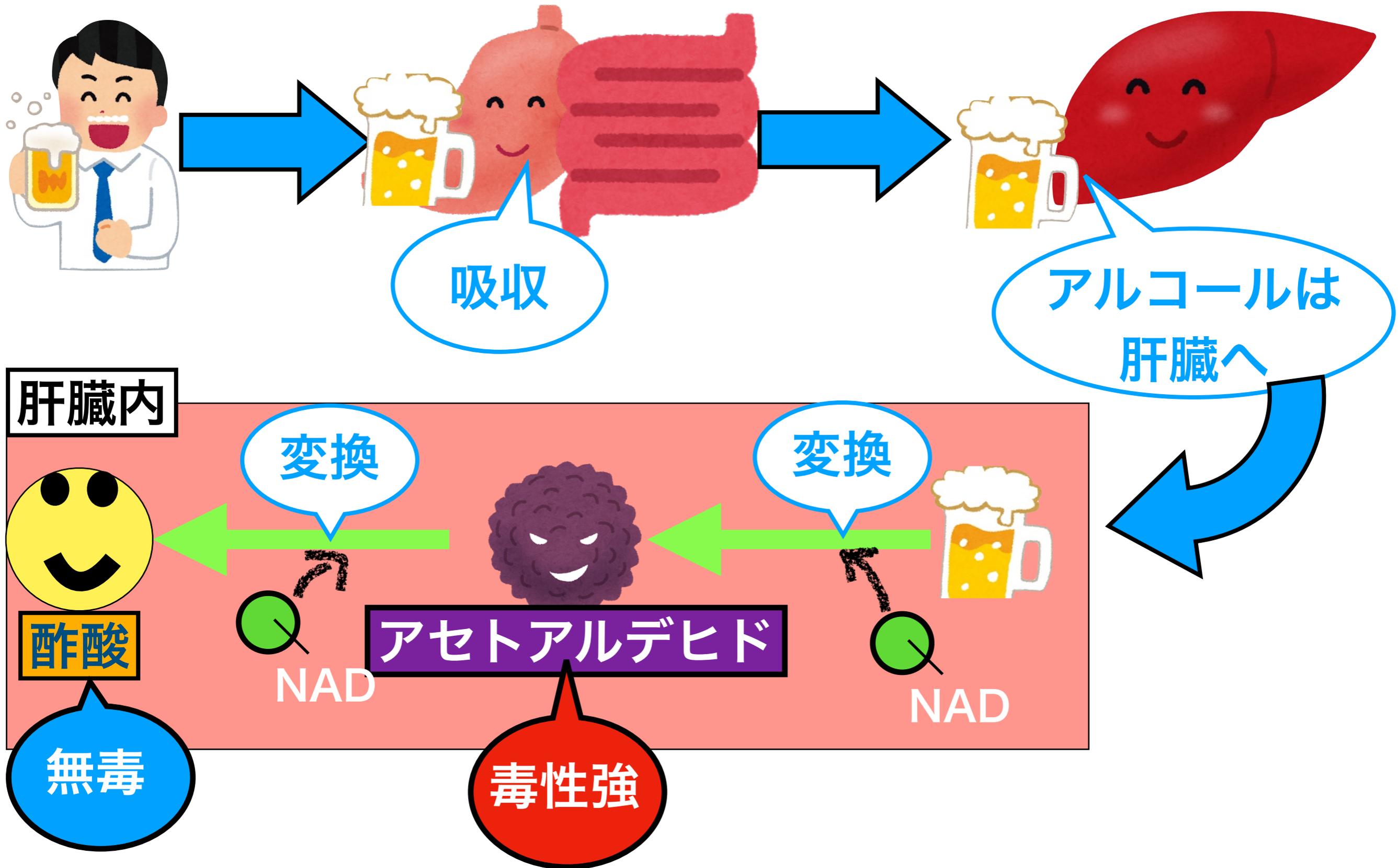
# ③アセトアルデヒドは無害な酢酸に

アセトアルデヒドは有害！このままだとやばい！



③ アセトアルデヒドはNADによって無害な酢酸に変換

# まとめるとこんな感じ！



# お酒を飲みすぎるとアセトアルデヒドが

お酒を飲みすぎるとアセトアルデヒドが増加する！



毒性強

気持ち悪くなったり吐き気を催したりする！

お酒を飲んですぐ顔が赤くなる人はアセトアルデヒドの  
分解が遅い

お酒を飲みすぎると脂肪肝になるって聞いたことあるけど  
どんなメカニズムなんだろう？



# 脂肪の代謝を見てみよう

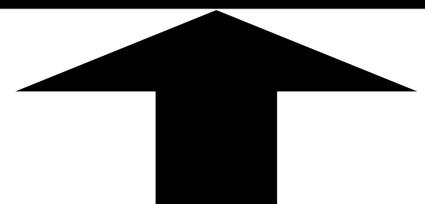


胃から

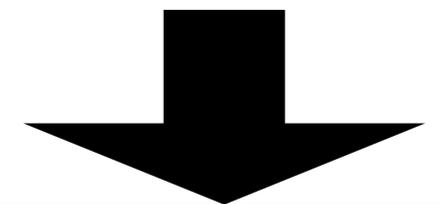


体中の組織へ

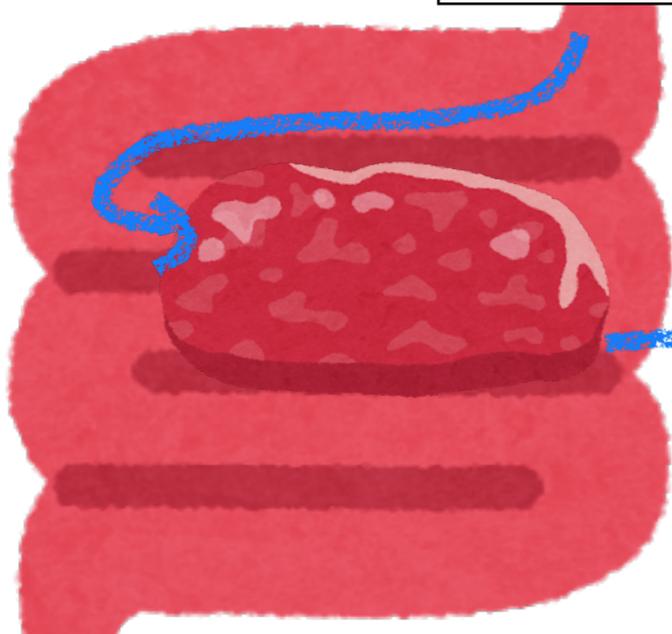
体の組織に配られてエネルギーになる



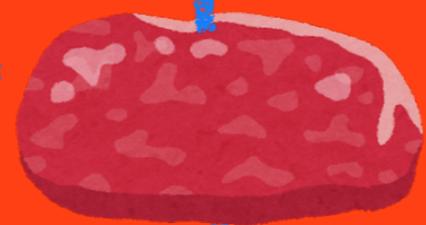
①食事から摂取した脂質は小腸から吸収される



余った分は肝臓に行く



大腸へ



余った分は肝臓へ

# 脂肪が肝臓に行くと

肝臓内



肝臓自身のエネルギー原！  
(動く源になる！)

中性脂肪が合成される！  
(脂肪組織のことだよ)

エネルギーが不足した時のために使われる！

NAD

代謝

合成



肝臓に行った脂肪酸は次のように使われる！

「肝臓自身のエネルギー原に利用される」

「万一のためのエネルギーになる(中性脂肪)」

大量にアルコールを飲むとNADが消費されて  
脂肪代謝に使うNADが無くなっちゃうんだ！



# 脂肪が肝臓に行くと

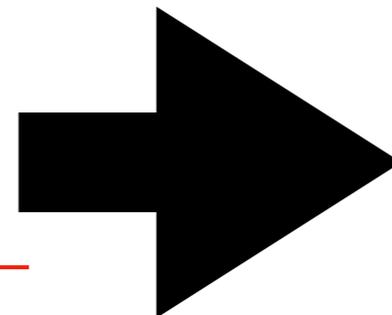
肝臓内

肝臓自身のエネルギー原！  
(動く源になる！)

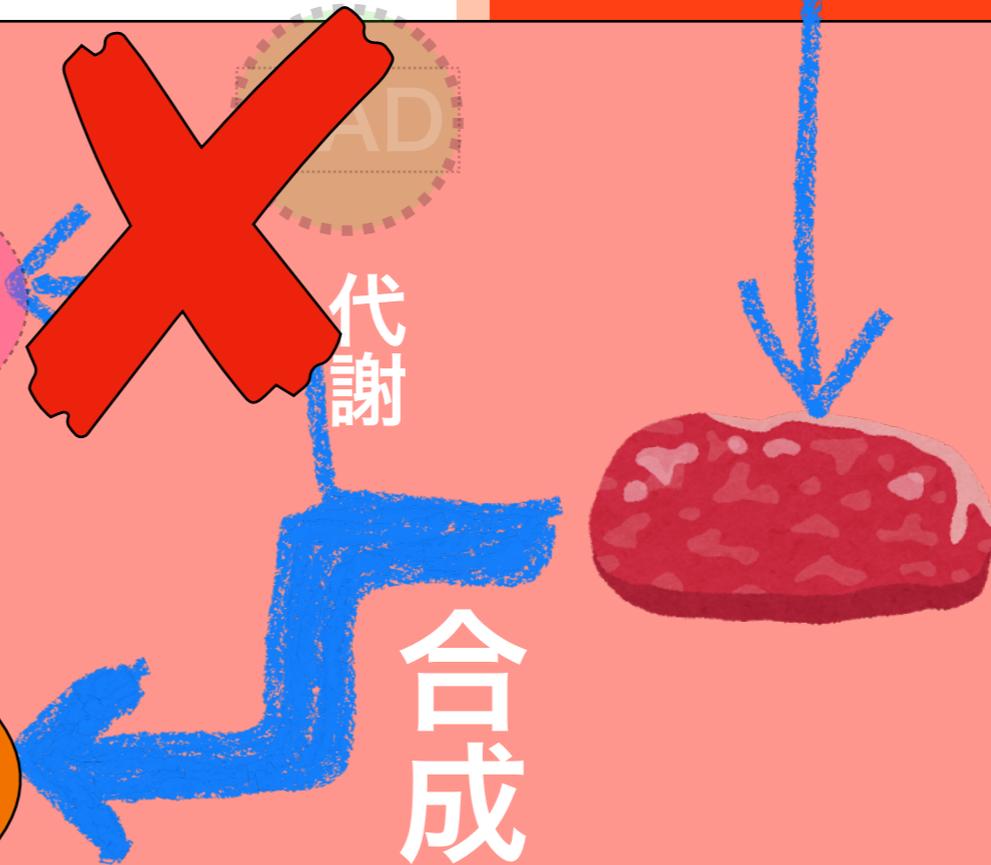
中性脂肪が合成される！  
(脂肪組織のことだよ)

どんどん中性脂肪が増加していく！

NADが不足することで  
エネルギー産生がストップ！



中性脂肪の合成が  
進む！



だからアルコールの飲み過ぎで脂肪肝になる！

