



保健師 島村 美千子

# アルコールと 上手に付き合おう

あけましておめでと〜うございます。

皆様も心新たに新しい年を迎えられたと思います。そして新しい年に期待を込め、いろいろな計画を立てたことと思います。ぜひ今年は、「自分の身体（健康）」についても見直す年としてください。新年は生活習慣を改善する絶好のチャンスと考えましょう。特にこの時期は年末年始のお休みで飲んだり食べたりする機会が増えたり、外出する機会が減って体を動かしたりすることが極端に少なくなります。今年のお正月は家でお酒をたくさん飲んだという方も多いのではないのでしょうか？  
そこで今回はアルコールの飲み方について考えましょう。

## 1 お酒の効果と警告

昔から酒は「百薬の長」といわれてきました。

確かに適量のアルコールはストレスを軽減させたり、食欲を増進させたり、疲労を回復させるなどの効用があります。しかし飲み過ぎると不眠、不安、高血圧症、動脈硬化症、がん、糖尿病、肝炎、肝硬変、慢性胃炎、胃潰瘍、大腸障害など全身に害を及ぼします。

## 2 アルコールの適量は

成人男性の場合で1日平均純アルコール20g。

多量飲酒の目安としては1日平均純アルコールで約60gを超えた飲酒です。

## ●主な酒類の勘算目安

お酒の種類	アルコール度数	純アルコール量
ビール中瓶 500ml	5%	20g
清酒 1合 180ml	15%	22g
ウイスキー・ブランデーダブル 60ml	43%	20g
焼酎 (35度) 1合 180ml	35%	50g
ワイン 1杯 120 ml	12%	12g
缶チューハイ 350ml	5%	14g

純アルコール量の計算方法は、

$$\text{飲酒量 (ml)} \times \text{アルコール度 (\%)} \times \text{アルコール比重} 0.8 = \text{純アルコール量 (g)}$$

(「健康日本21」より)

## 3 飲み方のポイント

(1) 魚、野菜、豆腐などを食べながら一緒に飲む

良質なたんぱく質やビタミン類の豊富なおつまみを選ぶと、肝臓の代謝機能が高まります。

(2) 空腹で飲まない

空腹で飲酒すると、胃腸を強く刺激し胃粘膜を荒らします。また、胃腸に何も無い状態ではアルコールが吸収されやすくなり、アルコールの血中濃度が上昇します。

(3) ゆっくり飲む

一気に飲みや早飲みは飲みすぎのもと。

また、血液中のアルコール濃度が急激に上昇して体に悪影響を及ぼします。

(4) 休肝日を設ける

肝臓に負担をかけ続けられないように。肝臓にも休養が必要です。肝臓は沈黙臓器といわれ、かなり症状が進行しないと表に現れてきません。何も症状がないことは異常がないというわけではありません。日頃から肝臓を酷使しないように気をつけましょう。

(5) 楽しく飲む

不眠や不安の解消のために飲まないように。また、やけ酒は飲みすぎのもとです。雰囲気や会話を楽しみながら飲みましょう。

適量の飲酒は人生を豊かにしてくれます。ぜひ飲酒量を守りましょう。

## ◆適正飲酒の10か条

- 1 談笑し楽しく飲むのが基本です
- 2 食べながら適量範囲でゆっくりと
- 3 強い酒薄めて飲むのがオススメです
- 4 つくろうよ 週に二日は休肝日
- 5 やめようよ ぎりぎりなく長い飲み続け
- 6 許さない他人への無理強い・イッキ飲み
- 7 アルコール薬と一緒に危険です
- 8 飲まないで妊娠中と授乳期は
- 9 飲酒後の運動・入浴要注意
- 10 肝臓など定期検査を忘れずに