

こんにちは
保健師です

アルコールについて

考えよう！

保健福祉課
保健指導係
☎ 52-2144

からだに優しくアルコールを飲んでいきますか？

今年の冬は雪が少なく、寒さが身に凍みる毎日ですね。そのため、夜は「一杯飲んで、体をあたためよう・・・」なんて思う方もいるんじゃないでしょうか？

アルコールは「百薬の長」と言われており、適量を飲むのであれば、ストレスの発散など良い面もあることはご承知のとおりだと思います。しかし、日本酒にして1日平均3合（純アルコールで1日60g）以上に及ぶ多量飲酒は、アルコール依存症・脳卒中・がんなどのリスクを高めます。こうした飲酒を続けている人は男性では25人に1人とされ、女性も増加傾向にあります。

今月は、アルコールについて、考えてみましょう。

適度なアルコール量とは？

わが国の飲酒の状況を見ると、年代・性別では30代以上の男性の飲酒量が多く、また平均1日当たりの日本酒に換算して3合（純アルコールで約60g）以上消費する人が成人男性においては4・1%、成人女性については0・3%であるとの報告があります。多量飲酒者は、健康への悪影響のみならず、日常生活・仕事への多大な影響があります。

日本人のアルコールの研究結果において、男性については1日当たり純アルコール10～19g、女性だと1日当たり9gまでが最も死亡率が低いという結果でした。1日当たりのアルコール摂取量が増加するに従い死亡率が上昇するとされています。

では、1日何グラムまでが「適度な飲酒」と言える

のでしょうか。1日平均純アルコールで「約20g」と言われています。いま一度、左の表を参照にアルコールの摂取量について少し見直してみましよう！

主なお酒のアルコール度数と純アルコール量

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

アルコールに
強い人・弱い人

少量のお酒で、すぐに顔が赤くなってしまう、具合が悪くなる人がいます。このような人はアルコールを体内で分解する酵素の働きが生まれつき弱いと言えます。そのため、少しお酒を飲んでも、血液中でアルコールが悪さをします。

では、アルコールに強い人は問題がないと言えるでしょうか。アルコールが強い人は適量のアルコール以上を飲んでしまう傾向にあります。「お酒に強い」といって、飲みすぎるとアルコールの害が早期に現れてしまいます。

やはり、アルコールは「ほどほど」が一番なんです。

アルコールと健康

ストレスの発散や、楽しい気分になれるアルコールは、生活の中で「楽しみの1つ」となると思います。しかし、毎日の多量飲酒による生活の乱れ、食生活の

乱れは良いアルコール摂取とは言えません。

アルコールを飲みすぎると、「肝臓が悪くなる」と思う人が多いと思いますが、アルコールは体の中のほとんどすべての臓器に害を与えてしまいます。心筋梗塞や脳梗塞などといった動脈硬化疾患はアルコールの多量摂取との関係性は大きい

です。

アルコールと上手に付き合っていくためには健康・生活に影響がでないよう適量摂取を守りましよう。

