

けんこう仙北通信

今月のテーマ

飲みすぎ注意！お酒との距離感を大切に

お酒は適量であればリラックス効果や血流促進など心身ともに有益な作用をもたらしてくれますが、過度な飲酒はがんや脳梗塞などの生活習慣病のリスクを高めるだけでなく、アルコール依存症や重大な事故につながるなど、日常生活に悪影響を及ぼします。お酒の適量を再確認し、日頃からの晩酌や、忘年会や新年会においても適量の飲酒をこころがけましょう。

お酒の適量ってどのくらい？

厚生労働省の「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」では、**適量は純アルコール量 20g**としており、**1日あたりの純アルコール摂取量が、男性 40g以上、女性 20g以上になると、生活習慣病のリスクが高まると**されています。飲酒による体への影響は個人差があるため、まずは数値を超えないことを目安にしてみましょう。

純アルコール量20gの目安

(お酒の量 (ml) × [アルコール度数 (%) ÷ 100] × 0.8)

※ () 内はアルコール度数

ビール (5%)	チューハイ (7%)	日本酒 (15%)	焼酎 (25%)	ワイン (14%)	ウイスキー (43%)
					
ロング缶1本…500ml	1缶…350ml	1合…180ml	0.6合…100ml	1/4本…約180ml	ダブル1杯…60ml

お酒の影響は人によって違う？

飲酒による影響は個人差があり、主に年齢・性別・体質の違いがあげられます。

そのときの体調や、もともとの本人の体質にも影響されるので、**自分と他人ではお酒から受ける影響が違う**ことをしっかり理解しましょう。

よくない飲み方ってどんな飲み方？

胃や肝臓に急激に負荷がかかるような飲み方は避けましょう。お酒を飲むときは、次のような誤った飲み方はしないよう注意が必要です。

- ❖ **イッキ飲み**：さまざまな身体疾患の発症や急性アルコール中毒を引き起こすおそれがあります。
- ❖ **療養中・服薬後**：薬の作用が減弱、あるいは強く表れる可能性があります。
- ❖ **飲酒後の入浴**：飲酒後に入浴すると、血圧の変動が大きくなり脳梗塞や、不整脈を引き起こしたりします。
- ❖ **妊娠中・授乳期**：アルコールは胎児・乳児の脳や体の発育に影響を与えるおそれがあります。この期間の飲酒はやめましょう。
- ❖ **他人への飲酒の強要**：お酒のペースは人それぞれです。他人に無理な飲酒を勧めたりすることはやめましょう。

体に負担をかけない飲み方は？

- **自らの飲酒状況等を把握する**：自分の体調や状態に応じた飲酒を心がけましょう。
- **あらかじめ量を決めて飲む**：飲む量を定めることで過度な飲酒を防止できます。(適量を意識しましょう。)
- **飲酒前、飲酒の合間に水や食事をとる**：アルコールの吸収を抑え、ゆっくり飲酒することで肝臓への負担を軽減します。
- **1週間のうち、飲まない日を設ける**：肝機能の回復や胃腸の粘膜修復、アルコール依存症予防のためにも、最低でも **週2日は「休肝日」を設けましょう。**