



アルコールと上手につきあいましょう

「百薬の長」とも言われるアルコールですが、飲みすぎると健康へのさまざまな影響があります。自分の適量を考えて、健康を損なわないよう、楽しくつきあっていきましょう。

アルコールのさまざまな影響

適量ならば

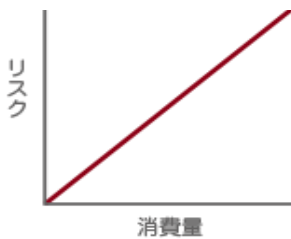
- ☆精神的リラックス
- ☆疲労回復
- ☆食欲増進（胃液の分泌促進）
- ☆HDL(善玉)コレステロールが増え、動脈硬化を予防
- ☆血液循環をよくする

飲みすぎると発症しやすい疾患

- ☆脂肪肝・アルコール性肝炎・肝硬変など
- ☆逆流性食道炎・食道静脈瘤・胃炎・膵炎など
- ☆口腔がん・咽頭がん・喉頭がん・食道がんなど
- ☆肥満・糖尿病・高血圧・脂質異常症・痛風など
- ☆アルコール依存症・認知症など

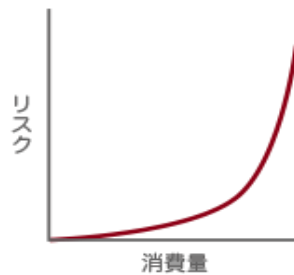
アルコール消費量と疾患のリスクの関係

(a) 高血圧・脂質異常症・脳出血・乳がんなど



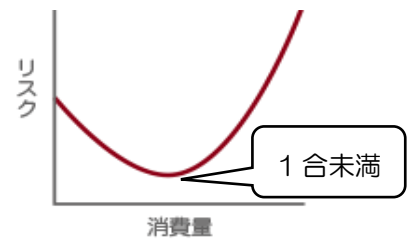
飲酒量が増えるにつれて、疾患のリスクが高まる。

(b) 肝硬変



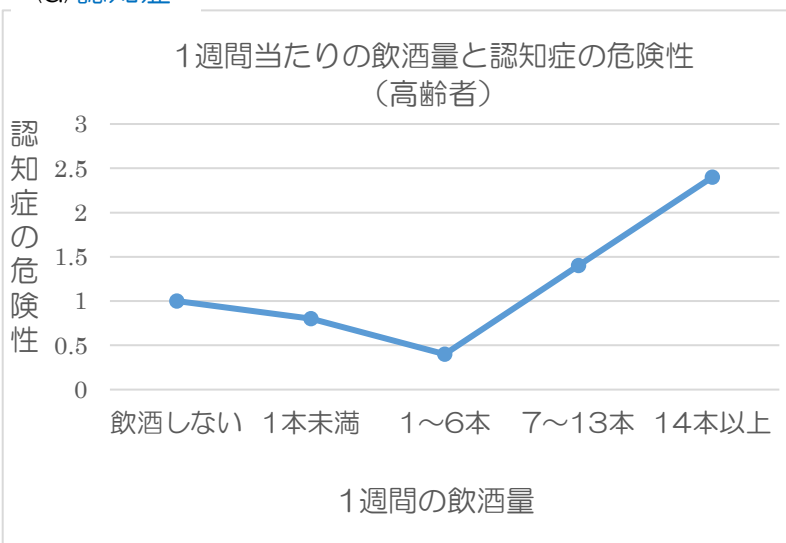
飲酒量が少ないうちはリスクの上昇がほとんどなく、飲酒量が多くなると急激にリスクが高まる。

(c) 心筋梗塞・脳梗塞・2型糖尿病など



非飲酒者に比べて少量飲酒者のリスクの方が低く、飲酒量が増えれば、今度は逆に非飲酒者よりリスクが高くなる。

(d) 認知症



大量飲酒者には脳萎縮が高い割合で見られます。また、大量の飲酒習慣は、認知症の危険性を高めることがわかっています。
適量以内の飲酒であれば、認知症の予防になる可能性があります。



ただし、元々飲酒習慣がない方が、飲酒した場合に認知症を予防できるかははっきりしていません。

*上図の飲酒量の1本とは、350mlのビール1本に相当する量です。
*上図は、『飲酒しない人』が認知症になる危険性を1とした場合のものを示しています。

適量を守りましょう

ビール 500ml



日本酒 1合



焼酎約 100ml



ワイン 180ml



ウイスキー 60ml



体重約 60kg の成人男性で、1 合に相当するアルコールが体内から消えるまでには約 3~4 時間かかります。2 合では、約 6~7 時間、3 合では、約 9~10 時間かかります。
(これはあくまで目安で、体格、体質、性別で異なります)



若年者・女性・高齢者・少量の飲酒でも顔が赤くなるタイプの方は、アルコールの分解が遅いため、もっと控えめに。

飲酒しない日を作りましょう

週に 2 日は『休肝日』を設けましょう。できれば、2~3 日飲んだら休肝日、また 2~3 日飲んだら休肝日とする方が、肝臓は休めます。



休肝日を決めることで『今日は自分の意思で飲酒をしない』という気持ちを自己確認できるので、アルコール依存症を防ぐことにつながります。

食事と一緒にゆっくりと

空腹時に飲んだり、一気に飲んだりすると、アルコールの血中濃度が急速に上がり、悪酔いしたり、場合によっては急性アルコール中毒を引き起こします。



*度数の高いお酒を飲むときは、薄めて飲みましょう。水を用意してお酒を飲んでから、すぐに水を飲むと、胃や腸への刺激を和らげることができます。

寝酒は控えよう

アルコールは、寝つくまでの時間を短縮させる作用がありますが、夜中に目覚めてその後なかなか眠れないという現象がおこります。健康的な深い睡眠を得るためには、アルコールの力を借りないほうがよいでしょう。



アルコールと依存について

アルコールは依存性のある薬物の一種です。長い間、大量のアルコールを飲み続けた結果、

- ①酒をたくさん飲まない酔わなくなる
- ②酒がないと不安になる
- ③酒が悪いとわかっていても、飲まないではいられない
- ④酒をやめたい、量を控えたいと思っても自分ではどうにもできない、などお酒でお悩みの方、一度専門機関へご相談下さい。

*女性は、男性に比べアルコール代謝能力が低く、女性ホルモンにはアルコール分解を抑える作用があるので、女性が大量飲酒を続けると男性の半分の期間でアルコール依存症になってしまいます。