

お酒との付き合い方

本部保健師 青柳 亜希子



3月に入り、送別会やお花見等でお酒を飲む機会が増えてきますね。皆さんはお酒と上手に付き合っていますか？お酒に含まれるアルコールは、リラックス効果や円滑なコミュニケーションを図ることにつながります。しかしその一方で、気がつかないうちに体への負担が大きくなっているかもしれません。

今回は、アルコールと体の関係や、お酒を飲むときの工夫についてお伝えします。

あなたの
アルコール摂取量
はどのくらい？

普段飲んでいるお酒で、1日あたりどのくらいのアルコールを摂取しているかを計算してみましょう。

$$\text{お酒の量 (ml)} \times \left[\frac{\text{アルコール度数 (\%)}}{100} \right] \times 0.8 = \text{純アルコール量 (g)}$$

例) アルコール度数が5%の缶ビールを500ml飲んでいる場合
 $500 \text{ (ml)} \times \left[\frac{5 \text{ (\%)}}{100} \right] \times 0.8 = 20 \text{ (g)}$

アルコール
による体への
影響

1日あたりの純アルコール量が男性**40g**以上、女性**20g**以上になると、肥満や高血圧、糖尿病、脂質異常症、肝機能障害等、生活習慣病のリスクが高くなります。皆さんは下の表のどちらに当てはまりますか？

令和元年度から5年度の中建国保の特定健診（40歳以上が対象）受診者において、アルコールによる生活習慣病のリスクが高い人は、男女ともに年々増加傾向にあります。アルコールによる体への影響は個人差がありますが、生活習慣病のリスクが高くなる純アルコール量よりも少ない飲酒量を心掛けることで、病気を発症する可能性を減らすことができます。

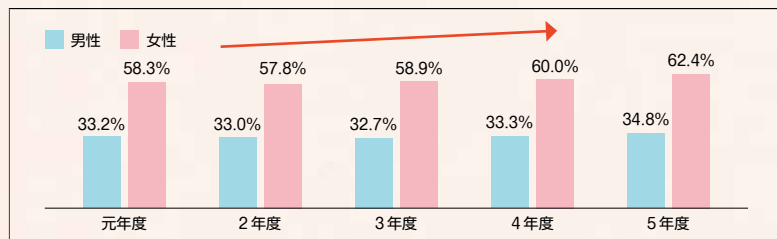
アルコールと生活習慣病リスク

飲酒頻度	1日あたりの純アルコール摂取量				
	20g未満	20~40g未満	40~60g未満	60~100g未満	100g以上
毎日					
週5~6日					
週3~4日					
週1~2日					
月1~3日					

(引用)厚生労働省 e健康づくりネット「健康課題別ツール アルコール(男性編)(女性編)」

男性は■の箇所、
女性は■と■の箇所
で生活習慣病のリスクが
高くなります。

令和元年度～5年度 中建国保被保険者の「毎日飲酒」している人の生活習慣病リスク状況



※特定健診問診票より、毎日飲酒かつ1日あたりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上に該当する人を集計。

アルコールによって影響されやすい項目は「血圧」「血糖」「中性脂肪」「肝機能」「尿酸」等です。自覚症状はなくても検査の結果に変化が表れていることがあります。その場合は、普段の飲酒の頻度や量との関係がないかを振り返り、飲み方の見直しをすることも大切です。

お酒と上手につき合う方法

お酒を飲むと、体内に入ったアルコールは、胃や小腸で吸収されたのち血液内に溶け込んで全身をめぐり、最終的に肝臓へ運ばれて分解されます。ただし、分解する力は年齢や体質などで異なります。体への負担を減らしながらお酒を飲むために、適量を心掛けることや、血液内のアルコール濃度を急激に上げないこと等が大切です。

● 1日の適量を守る

1日の飲酒量の目安は、以下のいずれか1つです。女性や65歳以上の方は、この半分が目安です。

					
日本酒(15度) 180ml	ビール(5度) 500ml	焼酎(25度) 110ml	ワイン(12度) 200ml	ウイスキー(43度) ダブル60ml	缶チューハイ(5度) 500ml

● 飲み方の工夫をする

空腹を避け
食事(おつまみ)と
一緒に飲む



アルコールの吸収をゆるやかにし、お酒のペースも抑えることができます。

時間をかけて
ゆっくり飲む



水や無糖炭酸、
ノンアルコール飲料と
交互に飲む



飲みすぎの防止やアルコールによる脱水症状の防止につながります。

強いお酒は水などで
割って飲む



アルコールがうすめられ、体への負担も減らせます。

飲む時間を
決める



寝る3時間程前に飲み終えることで、アルコールの分解による睡眠の妨げを防止します。

買い置きを
しないようにする




飲酒が日課になることを避ける環境づくりをしてみよう。

週に2日は
休肝日にする



2~3日に1回のペースで休肝日をとると、肝臓や胃、腸の修復につながります。

自分なりの
目標を決めて、
楽しく、美味しく
お酒を飲み
ましょう。



など...

最後に

「酒は百薬の長」と言うように、これまでは適量のお酒は健康に問題がないとされてきましたが、最近の研究結果では少量の飲酒であっても、生活習慣病のリスクを高める可能性があるということが明らかになっています。健康を維持するためにはお酒を飲まないことがベストだと思いますが、まずは適量範囲内の飲酒に抑えるように心掛けていきましょう。