

師走を迎え、仕事の忙しさと共に、お酒を楽しむ機会が増える季節でもあるかもしれません。少量の飲酒は、「心身のリラックス効果」、「血行促進」、「食欲の促進」など加え、コミュニケーションツールとして活用されるなど、様々な良い働きがあるといわれています。しかし、過度な飲酒は麻酔薬のような効果や、運動機能の麻痺、意識障害、健康障害などを招き、体への大きな負担につながります。12月は、忘年会、クリスマス、年末年始と楽しいイベントが続きます。アルコールの摂取で体調を崩さぬよう、適量の飲酒を心掛けましょう。

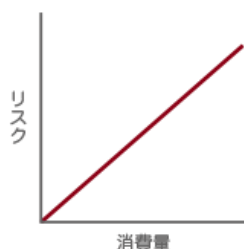
### アルコール消費と生活習慣病のリスク

「百薬の長」といわれるアルコール、皆様にとって飲酒はどのような位置づけでしょうか？

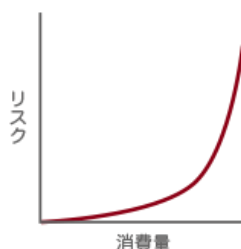
下記グラフは、厚生労働省 e-ヘルスネットに掲載されている、飲酒と生活習慣病のリスクをパターン化したものです。ご自身の健康状態と日頃の飲酒について、振り返ってみましょう。要注意な人はいませんか？

- (a) 飲酒量と健康リスクが正比例関係にあるパターン
- (b) 飲酒量が低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パターン
- (c) 非飲酒者に比べて少量飲酒者のリスクがむしろ低く、さらに飲酒量が増えれば今度はリスクが非飲酒者のそれより高くなるというパターン

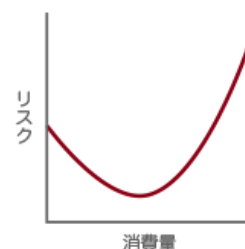
(a) 高血圧・脂質異常症・脳出血・乳がんなど



(b) 肝硬変



(c) 虚血性心疾患・脳梗塞・2型糖尿病など



出典:厚生労働省 e-ヘルスネット「飲酒と」カーブより

### 節度ある適度な飲酒量とは？

アルコールを楽しむ際、飲酒量を意識されていますか？アルコールの体への影響を考える際、飲酒量は大切です。しかし、より詳しく適量を考えるためには、飲料に含まれる純アルコール量を考えることが大切です。最近では色々なアルコール度数の商品が並んでおり、それぞれに含まれるアルコールの濃さ(度数)は異なるため、どの位の純アルコールが含まれているかを知ることが適量を考える上で大切なポイントとなります。厚生労働省は「健康日本 21 (第一次)」の中で、通常アルコール代謝能を有する日本人においては、節度ある適度な飲酒として、1日平均純アルコールで20g程度と定義しています。

〈留意点〉

- ・女性は男性よりも少ない量の飲酒が推奨される。
- ・少量の飲酒でも顔面紅潮、吐き気、動悸、頭痛などを起こす人は、通常の適量より少ない飲酒量が適当である。
- ・高齢者においては、より少量の飲酒が適当である。
- ・アルコール依存症者においては適切な支援のもとに完全断酒が必要である。
- ・飲酒習慣のない人に対してこの量の飲酒を推奨するものではない。



## 純アルコール 20g の目安

適度な飲酒量としての純アルコール 20g、どの飲料をどの位の量、楽しめるのでしょうか？  
主な飲料の例を挙げてみました。参考になさってください。



お酒の種類	アルコール度数	量	純アルコール量 目安
ビール・発泡酒	5 %	中ビン 1 本 (500ml) または 500ml 缶 1 本	20g
日本酒	15 %	一合 (180ml)	22g
焼酎・泡盛	20 %	ストレート 約 2/3 合 (120ml)	20g
	30 %	ストレート 約 1/2 合 (85ml)	
	40 %	ストレート 約 1/3 合 (60ml)	
酎ハイ	7 %	350ml 缶酎ハイ 1 本	20g
カクテル類	5 %	500ml 缶 1 本	20g
ワイン	12 %	200ml (ワイングラス 1 杯: 約 120ml)	20g
ウイスキー、ジン ブランデー、ウォッカ ラムなど	40 %	原酒 60ml (ダブル水割り 1 杯)	20g
梅酒	15 %	一合 (180ml)	22g

\* 厚生労働省 アルコール換算表より

## 12 の飲酒ルール

厚生労働省では、「健康を守るための 12 の飲酒ルール」が推奨されています。リラックス効果、コミュニケーションを促進するなどの良い点を楽しみながら、体に負担をかけない飲酒習慣を心掛けましょう。

①飲酒は適量といわれる 1 日平均純アルコール量 20g 以下を心掛けましょう。



②女性、高齢者の飲酒量は控えめに

一般に、女性は男性に比べてアルコール分解速度が遅く、臓器障害を起こしやすいと言われています。また、年を重ねると共にアルコール分解能力が低下していくため、より控えめが適当と考えられます。

③フラッシング反応を起こす人も少なめに

少量の飲酒(例: コップ 1 杯のビールなど)で顔面紅潮、吐き気、動悸、眠気、頭痛などのフラッシング反応を起こす人は、アルコールの分解が遅く、様々な臓器障害を起こしやすいと言われています。

お酒の席では無理をせず、ご自身なりの適量範囲で楽しみましょう。



#### ④たまに飲んでも大酒しない

久しぶりの会合や納会など、話と共についお酒も進んでしまうかもしれません。飲む回数が少なくても、一度に大量のアルコール摂取をすると体の調子を崩したり、事故の危険を増す、依存を進行させるなど、体に大きな負担をかけることにつながります。たまの飲酒でも、適量範囲が大切です。



#### ⑤食事と一緒にゆっくりと

空腹で飲酒をすると、血中のアルコール濃度が急速に上がり、悪酔いや急性アルコール中毒など体への大きな負担につながります。体調管理のためにも、濃いお酒は水やお湯などで割って楽しむことと共に、飲酒の際は、食事やおつまみと一緒に楽しむことをお勧めします。

#### ⑥寝酒は極力控えよう

大量飲酒、そして睡眠前の寝酒(眠りを促すための飲酒)は、寝付くには良いかもしれませんが、度々トイレで目が覚める(中途覚醒)や、睡眠が浅くなることで睡眠の質を悪くしてしまいます。健康を維持するためには、質の良い睡眠を心掛けることが大切です。大量飲酒や寝酒は控えたいポイントです。

#### ⑦週に2日は休肝日

沈黙の臓器と言われる肝臓、自分の肝臓は自分でしか守れません。週2回の休肝日で、肝臓を休ませてあげましょう。週2回は○曜日と○曜日など曜日を決め、家族や友人に宣言してサポートを得ると、実現しやすいかもしれません。



#### ⑧薬の治療中はノーアルコール

アルコールの摂取は、薬の効果を増減させてしまいます。特に、風邪薬、睡眠薬、精神安定薬などと一緒に摂取すると、様々なデメリットが生じることがわかっています。治療で服薬されている期間は、主治医と相談の上、飲酒は控えることをお勧めします。

#### ⑨入浴・運動・仕事前はノーアルコール

飲酒後の入浴は、不整脈や血圧の変動を起こすことがあるため、注意が必要です。また、飲酒後の運動は、運動機能や判断力が低下してしまうことが心配です。大きな怪我や事故を避けるためにも、飲酒後の運動も控えましょう。



#### ⑩妊娠・授乳中はノーアルコール

妊娠中の飲酒は胎児に悪影響を及ぼし、胎児性アルコール症候群のリスクを高めます。授乳中においてもアルコールは母乳に移行してしまうため、乳児の発達を阻害します。妊娠中、授乳中は少量でもアルコールの影響が心配なため、禁酒を心掛けることが大切です。

#### ⑪依存症の人は生涯断酒

依存症の人は飲酒のコントロールができないことがその特徴で、断酒を続けることが唯一の回復方法です。

#### ⑫定期的に検診を

定期的な健康診断で、体調チェックを心掛けることが大切です。健診結果が基準値内でも、数値が右肩上がりの場合は要注意です。12の飲酒ルールと飲酒習慣を見直し、改善を心掛けましょう。