

人とお酒のイイ関係  
 お酒と上手につき合うために

昔から「お酒は百薬の長」ともいわれ、適量であればむしろ身体に良いといわれています。しかし、飲み方次第では、身体にさまざまな悪影響を与え、がんや肝臓がい、脳委縮などの原因になるといわれています。また、アルコール依存症に陥ると自分だけでなく、身近な人の生活にも悪影響をおよぼす可能性があります。

心身ともに健康を保ち、上手にお酒とつき合っていくために、お酒の飲み方について考えてみましょう。

アルコールの知識

◆お酒に強い・弱い

アルコールは、胃や腸から吸収されると血液にのって全身を巡ります。脳に達して脳細胞を麻痺させることで「酔い」を引き起こし、判断力の低下や反射機能を低下させます。

お酒の強い弱いは、アルコールの分解速度が影響します。アルコ

ール分解が遅い人は、飲酒後に顔が赤くなる・動悸・頭痛などの症状が現れます。

習慣的な飲酒によってお酒に強くなったように感じることもあるかもしれませんが、アルコールの分解速度は、繰り返し飲酒をしてあまり変化はありません。習慣的な飲酒で脳の神経細胞が機能変化し、アルコールへの感受性が下がるため、「酔い」を感じられず、飲酒量の増加につながり、アルコール依存症のリスクを高めます。

◆お酒と睡眠の関係

アルコールは寝付くまでの時間を短くするため、寝酒として使う人がいます。しかし、就寝前に飲んだアルコールは少量であっても寝つきは良いが夜中に目が覚めて、その後なかなか眠れないということにつながります。その結果、睡眠時間が短くなり、疲れが取れなくなってしまうです。

◆未成年の飲酒

未成年の飲酒は、未成年者飲酒禁止法によって禁止されています。

未成年がお酒を飲んではいけない理由は、次のようなことです。

- 脳の神経細胞を破壊してしまう
- 性の成長を妨げてしまう
- アルコールを分解する働きが未熟なる
- アルコール依存症のリスクが高くなる

成長段階にある心身を大事に育むために、「お酒は20歳になってから」にしましょう。

◆女性と飲酒

女性の飲酒は男性と比較して「血中アルコール濃度が高くなりやすい」「乳がんなど女性特有の疾患の発症リスクを高める」「短期間の飲酒で肝硬変やアルコール依存症になりやすい」という特徴があります。

また、アルコールは、胎盤を通り過しやすいため、妊娠中に飲酒をするとアルコールが血液にのっておなかの赤ちゃんに届き、体や中枢神経に異常を起こす可能性が高くなります。産後についてもアルコールは母乳を通じて赤ちゃんに移行するため、授乳中の飲酒もやめましょう。

◆お酒の適量

適量には個人差があり、同じ人であってもその日の状態によって

よい具合が異なります。

厚生労働省が定めた「健康日本21」によると、「節度ある適度な飲酒」は、1日に平均純アルコール20グラム程度であるとされています。適量とはいえ、毎日飲むことは肝臓へ負担をかけてしまいます。週2日は休肝日を設けましょう。

1日の目安量は2ドリンク(=純アルコール20g)

- ・ビールなら500ml
- ・日本酒なら1合(180ml)
- ・ワインなら2杯(200ml)
- ・ウイスキーならダブル1杯(60ml)
- ・酎ハイなら350ml
- ・焼酎ならコップ半分(100ml)



プラス 週に連続2日間の休肝日が持てるとgood!

女性や65歳以上の方は、より少ない量が適当です。

節度ある適度な飲酒を心がけ、お酒と上手につき合いきましょう。

○お問い合わせ

本庁健康福祉課保健衛生係

4312836

佐賀支所地域住民課保健センター

5517373