

# 健康知恵袋

## お酒と健康

### 「適正飲酒」を実践しましょう

この時期は新年会などでお酒を飲む機会が増えます。適度な飲酒は、より良いコミュニケーションや心身のリラクゼーションを促進する一方で、適正量を超えて飲み続けると、がんや肝臓などの臓器障害、脳委縮、アルコール依存症などの健康障害を起こす可能性が高くなります。

お酒との上手な付き合い方について理解し、「適正飲酒」を心がけましょう。

#### ◆アルコールとは

お酒を飲んで「酔い」などの効果をもたらします。お酒に含まれるアルコールの濃さ(強さ)はお酒の種類によって異なります。アルコールの心身への影響は、飲んだお酒の量ではなく、摂取した純アルコール量が基準となります。

#### ◆節度ある飲酒を楽しみましょう

お酒は少量であれば気持ちを取りラックスさせるなどの効果があり

ます。厚生労働省は「健康日本21」の計画のなかで、飲酒量と総死亡のリスクの関係からリスクが低くなる飲酒量を「節度ある適度な飲酒量」と定義しています。

#### ◆節度ある適度な飲酒量とは

男性は純アルコール20gまで、女性は10gまでです。ただし、個人差があります。体質的にお酒に弱い人・高齢者はこの基準よりも少なめを適量と考えましょう。

#### ◆女性と飲酒

女性は血中アルコール濃度が高くなりやすいです。また、飲酒量が多いほど乳がんや骨粗しょう症の発症リスクが高まります。

#### ◆妊娠中・授乳中の飲酒

妊娠中の飲酒は、胎児の発育の妨げになり、低体重や脳障害、流早産などを引き起こす可能性があります。また、授乳中の飲酒は、

母乳を介して子どもにアルコールが移行するため、発育を妨げる可能性があります。

妊娠中・授乳中の飲酒はやめましょう。

#### ◆未成年の飲酒

令和4年4月から成年年齢が20歳から18歳になりましたが、飲酒に関する年齢制限は20歳です。若年者の飲酒は、急性アルコール中毒やアルコール依存症などのリスクが高まります。飲酒は20歳になってから。

#### ◆お酒と睡眠

アルコールは寝付くまでの時間を短くするため、寝酒として利用する方がいます。しかし、就寝前のアルコールは睡眠の後半部分を障害するため、寝付きは良いが夜中に目覚めて再入眠しにくくなり、結果、睡眠時間が短くなり疲れが取れない悪循環となります。

#### ◆適正飲酒10箇条

おいしいお酒を楽しく飲んで健康に過ごすには「正しいお酒の飲み方」、すなわち「適正飲酒」を実践することが大切です。

- ① 談笑し 楽しく飲むのが基本です
- ② 食べながら 適量範囲でゆっくりと
- ③ 強い酒 薄めて飲むのがオススメです
- ④ つくろうよ 週に2日は休肝日
- ⑤ やめようよ きりなく長い飲み続け
- ⑥ 許さない 他人(ひと)への無理強い・イッキ飲み
- ⑦ アルコール 薬と一緒に危険です
- ⑧ 飲まないで 妊娠中と授乳中は
- ⑨ 飲酒後の運動・入浴 要注意
- ⑩ 肝臓など 定期検査を忘れずに

「適正飲酒」を実践することにより健康で幸せな生活を過ごしましょう。

○お問い合わせ

本庁 健康福祉課 保健衛生係  
佐賀支所 地域住民課 保健センター  
☎ 4312836  
☎ 5517373

