

健康知恵袋

健康に配慮した

お酒との上手な付き合い方

あなたやご家族、友人はお酒が好きですか。健康に配慮した飲酒を心がけていますか。

飲酒運転や20歳未満の飲酒は法律で禁止されているほか、妊娠中に飲酒することによって、発達遅滞（低体重・体重増加の遅れ）、知的障がい、顔面の変異（目が小さい、低い鼻、人中（※1）がない、上唇が薄い）を特徴とする「胎児性アルコール症候群」が現れることがあります。また、老若男女問わず、がん、高血圧、脳出血、脂質異常症などの発症リスクは、飲酒量が増えれば増えるほど上昇し、飲酒量が少ないほど良いことがわかっています。

そのため、厚生労働省は1日あたりの純アルコール量について、男性では40g以上、女性では20g以上摂取すると生活習慣病のリスクが高まると定義しています。

◆アルコール飲料は量に加えて、酒類やアルコール度数がさまざま

まです。まずはご自身が飲んでいる飲酒量を把握することが重要です。

【飲酒量（アルコール摂取量）を計算してみよう】

【計算式】

摂取量（ml）×アルコール濃度（度数/100）×0.8（アルコールの比重）

例 ビール500ml（5%）の場合
 $500(\text{ml}) \times 0.05 \times 0.8 = 20(\text{g})$



計算式にあてはめると、500mlのビール1本を飲むと、20gを摂取したことがわかります。女性であればこれ以上の量を、男性であれば2本を習慣的に摂取すると生活習慣病のリスクが高まります。

【アルコールウォッチが便利】

厚生労働省が公開した純アルコールと分解時間が簡単にわかるWEBツールがこちらです。もっと簡単にアルコール量を知りたい方におすすめです。



◆お酒と上手に付き合えていますか

現在の飲酒習慣が適切か、健康への被害や日常生活への影響が出るほど問題があるのかを知る指標としてWHOが作成した質問票「AUDIT」（※2）があります。

例えば、飲み始めると止められなくなった。普通だと思えることを飲酒していたためにできなかった。飲酒後、罪悪感や自責の念にかられた。周囲の方があなたの飲酒量に心配したり、減らすように勧めたりしたことがある、などの全10項目を頻度などで点数化していきます。家族や親族、自分自身のことで問題飲酒かもしれないと心配になった時は、気軽に相談ください。

◆減酒・断酒のメリット

【減酒によって高血圧が改善】

飲酒は血圧との関連が強く、少量の飲酒から直線的に高血圧の発症リスクが高まります。しかし、日本人を対象とした無作為化比較試験において、減酒により2週間程度で血圧の低下が認められたことが報告されています。減塩と運動にプラスして、減酒・断酒を試みましょう。

【断酒によって脳委縮が改善】

アルコール依存症および大量飲酒者には「脳委縮」が高い割合でみられます。また、飲酒量が多いほど認知症になる人が多いといった海外の調査結果から、大量の飲酒は認知症の危険性を高めることが指摘されています。一方で、飲酒による脳委縮は、断酒することによって改善が期待できます。年のせいだけにせず、まずは断酒を試みましょう。

◆アルコールのつらい悩みの方

高知県は、海辺の杜ホスピタルが専門医療機関として選定されており、ご家族からの相談も可能です。その他にも、高知県立精神保健福祉センターや黒潮町担当課へ気軽に相談ください。

※1 鼻と上唇の間にある縦の溝

※2 飲酒習慣スクリーニングテスト

(Alcohol Use Disorders

Identification Test)

○お問い合わせ

本庁 健康福祉課 保健衛生係

☎ 43-2836

佐賀支所 地域住民課 保健センター

☎ 55-7373