

# 「お酒とうまく付き合いましょう」

文＝ 道端 珠子 (保健師)

お酒を飲むとリラックスできたり、気分が良くなるなどの効果があり、適量の飲酒は健康にも良いとされています。しかし過度の飲酒を続けると様々な病気の要因になり、多量に飲酒するとほぼ全身の臓器を傷めてしまいます。また、自身の健康障害だけでなく家族問題や社会問題の原因となることがあります。お酒には良い面と悪い面の両方があることをよく理解し、うまく付き合っていく必要があります。

## 飲みすぎると次の健康問題が起こります

栄養障害	栄養失調、慢性的な下痢による脱水状態 ビタミン不足による記憶障害など	高血圧	日本酒換算 1 合飲むごとに血圧が2～4上がると言われている
肝臓障害	脂肪肝、肝硬変など	がん	口から食道のがんが起こりやすい
すい炎	男性では飲酒が最大の原因	認知症	脳の萎縮、脳血管障害が起こりやすい

## お酒の適量の目安

成人男性の適度な飲酒量

【ビール 500ml】 ロング缶 1 缶または 中ビン 1 本		【清酒 180ml】 1 合		【ワイン 240ml】 グラス 2 杯程度	
【焼酎 (25度) 100ml】 0.6 合		【ウイスキー 60ml】 ダブル 1 杯		【缶チューハイ 350ml】 1 缶	

過度な飲酒による害から健康を守るためには、適量飲酒を心がける必要があります。女性や高齢者は体格や代謝機能の違いから、上の表 (成人男性の適度な飲酒量) の半分の量が適量とされています。

この適量の 2 倍以上の飲酒をされている方は、飲酒量を減らすようにしましょう。

## お酒を飲みすぎない為には？

飲酒量を減らす方法は様々です。どのような方法が自分に合っているかを考え、目標を立ててみましょう。自分で達成できそうな内容を、できるだけ具体的に考えておくことで取り組みやすくなります。また、日々の飲酒量を正直に記録することも節酒の手助けになります。

### 取組内容の例

- 1 週間に何日か、休肝日 (お酒を飲まない日) を作る
- 飲酒量の上限を決める
- 飲むお酒の種類を変える
- まず料理やつまみなどでお腹をある程度満たしてから飲酒する
- 飲酒する時間を決める
- お酒と同じ量の水を飲む
- 飲みすぎてしまう相手や場所を避ける

## アルコール依存症が疑われる場合は？

飲酒により健康障害や生活の乱れが生じても飲酒をやめられなくなり、お酒をコントロールして飲めない状態になると「アルコール依存症」が疑われます。アルコール依存症になると、断酒することが必要ですが、自分の力で断酒を行うことは難しいことが多いので、専門医療機関等へ相談しましょう。

➡お問い合わせ先 すこやか健康センター ☎ 62-6020