



お酒との付き合い方、 見直してみませんか

年末の忘年会やクリスマスに続き、新年会と、これからの季節はお酒を飲む機会が多くなります。お酒は適量ならリラックス効果、血流促進など「百薬の長」。しかし、飲み過ぎてしまうと健康障害の要因となってしまいます。お酒の上手な飲み方を再確認して、楽しく安全なお酒との付き合い方を心がけましょう。



多量の飲酒が引き起こす心身への悪影響

- ・肝機能の障害(脂肪肝、肝炎、肝硬変など)
- ・消化器系の障害(胃炎、胃潰瘍など)
- ・がんの誘発(口腔がん、咽頭がん、喉頭がん、食道がんなど)
- ・生活習慣病の助長(肥満、糖尿病、高血圧など)
- ・精神・脳への障害(依存症、認知症など)

適切な飲酒量を知っておきましょう

お酒の適量は、年齢や体格、またその日の体調などによっても異なります。一般的に成人男性の場合、純アルコール量を1日20g以内に抑えることを心がけるようにしましょう。女性や高齢者の場合は、これより少ない量が目安になります。

<1日の飲酒量(純アルコール20g)の目安>

- ・ビール：中ビン1本(500ml)
- ・日本酒：1合(180ml)
- ・焼酎(25度)：0.6合(110ml)
- ・ウイスキー・ブランデー：ダブル1杯(60ml)
- ・ワイン：1.5杯(180ml)
- ・缶チューハイ(5度)：1.5缶(約520ml)



お酒を飲む時に心がけたいこと

①つまみをとりながら、ゆっくり飲む

たんぱく質やビタミン、ミネラルを豊富に含む豆腐、キノコ類、酢の物はおつまみに最適です。肉類なら低脂肪・高タンパクな胸肉やささみ肉を選びましょう。濃い味付けの料理は、お酒の量がすすんでしまいがち。あっさり淡泊な味付けのおつまみを中心にしましょう。

②強いお酒は薄めて飲む

アルコール度数の高いお酒は喉や粘膜を刺激するので、水などで薄めて飲むようにしましょう。

③長時間飲み続けない

お酒はだらだら飲み続けず、時間を区切って飲むようにしましょう。

④周囲の人に無理にすすめず、楽しく飲む

お酒は、会話をしながら楽しく飲むことがストレス解消に有効です。周囲の人に無理強いするような飲み方は避けましょう。

⑤最低週2日は「休肝日」を設ける

肝臓を適度に休めて機能を回復させるためにも、最低でも週2日はお酒を飲まない日をつくるようにしましょう。



⑥薬と一緒にお酒を飲まない

お酒と一緒に薬を飲むと、薬の効き目が強くなりすぎることがあり危険です。薬を服用しているときは、お酒を飲まないようにしましょう。

⑦飲酒後の運動・入浴は要注意

お酒を飲んだ後の運動や入浴は、酔いが回りやすくなったり、血圧が低下する危険性がありますので避けるようにしましょう。

アルコールとうつ病

アルコールは、ストレスなどからくる不安、憂うつな気持ちを和らげる作用がありますが、一時的なものです。酔いから覚めた後は、前より気持ちの落ち込みが強くなり、うつ病を悪化させたり、健康な人のうつ病の誘因となることもあります。実際に、うつ病患者の3割以上がアルコール依存症に陥っているとの調査もあり、アルコール依存症とうつ病は密接な関係にあります。また、酔いは思考の幅を狭め、自暴自棄な結論を導き出しやすくさせることから、悩みを紛らわすために飲酒するのは危険です。

お酒をよく飲むと眠れる…？

お酒を飲むとすぐに眠くなる、という人がいます。確かにお酒には入眠効果がありますが、眠りが浅くなることから熟睡感を得られにくく、結果的に不眠を悪化させたり、不眠を引き起こしたりします。また、気分が落ち込む原因にもなるため、眠れなくてつらいときは、専門医に相談しましょう。



お問い合わせ/健康推進課(☎63・3801)