医療法人社団 如水会 今村病院 健康管理センター 健康新聞 令和3年9月号



正しいお酒との付き合い方

コロナ禍となり、外で飲酒する機会(外飲み)が減り、自宅での飲酒(家飲み)が増えたと言われていま す。あなたやあなたのまわりの方はどうですか?今回はお酒との付き合い方について学びましょう。

あなたのお酒の量を確かめましょう

量×度数×比重 (0.8) = 純アルコール量

食事は「カロリー」お酒は「ドリンク」で数えます。あなたの「ドリンク」を確かめましょう。

簡単に! ドリンク換算表 1ドリンク=純アルコール10g(1ドリンク=目安100Kcal)

日本酒	ウイスキー	ビール	缶チューハイ	焼酎	ワイン
15%	4 0 %	5 %	7 %	2 5 %	1 2 %
	Whisky		CHU	焼酎	Bordectox
1合	ダブル1杯	中瓶1本 500ml	350ml	1合	グラス 1杯
2 ドリンク	2 ドリンク	2 ドリンク	2 ドリンク	3.5 ドリンク	1 ドリンク

例 1 ビール 500ml と缶チューハイ 2 本を飲むとすると ドリンク量は?

2ドリンク+4ドリンク=6ドリンク

*あなたも正直に確かめてみましょう! 答え 6ドリンク

1日あたりのドリンクの目安は?

★適度な飲酒

2 ドリンク

節度ある適度な飲酒量です。お酒に弱い人・女 性・65歳以上・病気のある方は1ドリンクが 目安です。休肝日を決めましょう。

男: 4 ドリンク 生活習慣病の 女: 2 ドリンク リスクを高める

病気がある人は改善せず、悪化してしまいます。 せっかく生活習慣の改善努力をしても効果がう すくなります。まずは1杯減らしましょう。

多量飲酒

ドリンク

今は自覚症状がなくても、数年で肝硬変やアル コール依存症などの病気になる可能性があり ます。今ならきっと減らせます!

参考文献:健康日本 21 (第2版)、アルコール対策の進め方(国立病院機構久里浜医療センター)e ヘルスネット(厚生労働省)節酒アドバイザー 即実践プログラム配布資料(佐賀大学医学部附属病院肝疾患センター)

アルコールとからだへの影響

他にもがんや高血圧、糖尿病、脂質異常症、膵炎な ど数々…

- ・アルコールの過剰摂取により肝臓での 中性脂肪の合成が高まり脂肪肝に
- ・肝臓に線維が形成され肝線維症、肝硬変
- ・肝細胞が急激に破壊されてアルコール 性肝炎へ
- ・ウイルス性肝炎が合併していると肝硬 変・肝がんになりやすくなります



- ・脳萎縮の原因:1位 加齢2位 飲酒
- ・アルコール依存にも注意
- ・幻覚、妄想、けいれん発作を起こすこ とも
- ・若くても物忘れ→認知症
- ・感情コントロールができない 大量飲酒は脳に障害を与えます





肥満

- ・寝つきをよくする効果もあるが、眠りそ のものは浅い
- ・利尿作用で夜間のトイレ回数増
- ・深く眠れないからすっきりしない 睡眠の質は悪くなります



睡眠

- ・過剰飲酒は肥満の原因
- おつまみには高カロリーの物が多い
- ・酔って気分が大きくなり食べすぎる
- ・食欲増進効果があり
- ・飲みすぎは中性脂肪を増やす お酒を減らすと脱メタボに成功

お酒を飲みすぎない対処方法

多くの方が実践・成功している対処方法です。役に立ちそうなヒントはありましたか?



飲む前に食べる



ノンアルコールを活用



ストレスをためこまな



寝酒をしない



イライラした時には飲 まない



時間・量を決めて飲む



お酒を減らせたら健康 になることを思いだす



お酒以外の趣味や楽し みを増やす