

アルコール～日頃の飲酒量を確認してみましょう

文=清水 雅代(保健師)



ようやく、春の訪れを感じるようになりましな。春は出会いと別れの季節で、何かとお酒を飲むことが多くなるシーズンだと思えます。お酒は昔から「百薬の長」お酒は適量であればストレス解消や食欲増進など健康に良いといわれていますが、飲みすぎると肝臓や胃腸に負担がかかるほか、カロリーや糖分も多く含まれているため、生活習慣病を引き起こす原因にもなります。

飲みすぎると「百厄の長」一般に体重が60～70kgの人で、日本酒1合を分解するのに、約3時間かかるといわれています。そのため、過度の飲酒は、二日酔いの原因となり、場合によっては急性アルコール中毒を起こす場合もあります。また、毎日のように長年飲み続けることで、脂肪肝やアルコール性肝炎、アルコール依存症などの健康障害を引き起こす原因となります。アルコールの吸収・代謝

摂取したアルコールは約20%が胃から、約80%が小腸から吸収され、肝臓で二酸化炭素と水に分解され、汗や尿、呼吸となり排出されます。処理できる量を超えたアルコールは脳や全身へ送られ、いわゆる「酔った」状態となります。

お酒の適量 ※アルコールを分解する能力は、人によって異なりますが、一般的な適量の目安。

種類	ビール	日本酒	焼酎	ウイスキー	ワイン	チューハイ
適量	中瓶1本 500ml	1合 180ml	0.6合 110ml	ダブル1杯 60ml	1/4本 180ml	1.5缶 520ml
カロリー / 糖質	200Kcal / 15.5g	185Kcal / 6.5g	231Kcal / 0g	135Kcal / 0g	131Kcal / 2.7g	234Kcal / 18.7g

適正飲酒のすすめ

- 週に2日は休肝日をつくりましょう
お酒を毎日飲み続けると、肝臓は休む暇がなく肝機能の低下を招きます。
- 自分のペースでゆっくりと
自分のペースに合わせて楽しく飲むこと、人に無理強いしないことが大切です。
- 飲み方を考えましょう
適量を守ることはもちろんですが、お酒はカロリーが高いため、脂肪の多いつまみを一緒に食べると肥満や生活習慣病の原因となります。栄養バランスを考えて飲酒をするように心がけましょう。
- 妊娠中と授乳期は避けましょう
アルコールは胎児・乳児の脳や体の発育に影響を与える危険性があります。妊娠の可能性のある時期から飲酒は避けましょう。
- 1年に1回は健診を受け、自分の健康状態を確認しましょう。