

「すこやかほっかいどう10カ条」 第6回

つきあい楽しく、過ぎない・強い^しない飲酒！

文=熊谷 志保(保健師)

お酒は少量だと、食欲増進、ストレス解消、動脈硬化予防に役立ちます。しかし飲み過ぎると色々な害を及ぼすことはみなさん既にご存知だと思えます。

羽幌町の飲酒事情

昨年、羽幌町住民健診を受けた男性368名、女性516名、合計884名に飲酒について問診した結果があります。お酒を飲まない男性は全体の33%、女性は77%、週5回未満飲む男性は22%、女性は15%、週5回以上飲む男性は45%、女性は8%でした。飲む種類として多いのはビール、ついで焼酎、日本酒、ウイスキーと続きます。飲む量は1回量でビールだと350ml、焼酎だと水割りで1〜2杯、日本酒1〜2合程度が多くなっています。

お酒の適量ってどのくらい？

では、一般的に体に優しいお酒の量はどのくらいでしょうか

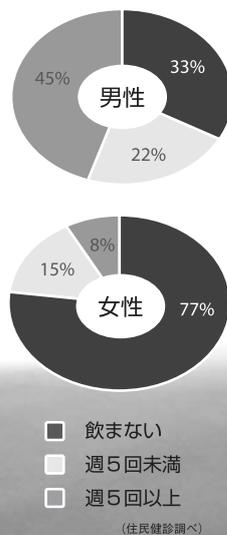
か？お酒の適量はビールだと500ml、日本酒1合、焼酎2分の1合、ワイン2杯(1杯120ml)、ウイスキー・ブランデーだとダブル1杯程度です。もちろんこれらは別々にです。多量飲用場合はそれぞれ量を減らさなければなりません。

食べながら飲みましょう！

空腹の状態でお酒を飲むとアルコールが吸収されやすいため、血液中のアルコール濃度が急激に上がり危険です。又胃腸を強く刺激するので、胃粘膜を荒らす原因となります。これらを防ぐためにはお酒と相性のいいおつまみを一緒に食べることがポイントです。たとえば、焼き鳥、マグロの刺身、枝豆、冷奴、納豆、チーズなどのたんぱく質、おひたし、野菜の煮物、サラダなどのビタミン類。これらはアルコールの害を和らげ、肝臓の負担を軽くします。ただしカロリーが高いもの塩分が多いものもあるため、食べすぎには注意です。



羽幌町の飲酒事情



お酒を飲んではいけない人

未成年 10代は成長期でまだ脳細胞がつくられています。この時期にお酒を飲むと脳細胞が破壊されやすく、集中力や記憶力が低下します。急性アルコール中毒にもなりやすく危険ですから絶対にやめてください。親や親戚などの大人も勧めてはいけません。

また、栄養ドリンクの中にはアルコールが含まれるものも多くありますから、小さな子どもに栄養ドリンクを与えるのはやめましょう。

妊娠中の女性 胎盤を通じてお酒が胎児にまわります。胎児性アルコール症候群という状態になると赤ちゃんが知能障害、発育障害、低体重出生児になりやすくなります。妊娠中や授乳中はお酒をやめましょう。

もともとお酒に弱い人 遺伝的にお酒を分解する酵素(アセトアルデヒド)をもっていない人がいます。このような人は元々飲めない体なので、無理に勧めたり飲ませると危険です。