

ナオリ健保 健康ニュース

今月のテーマ

過度な飲酒がもたらす悪影響!! お酒との付き合い方を見直そう

年末年始は飲み会が増えますが、飲み過ぎには要注意です。過度な飲酒は多くの疾患リスクを高め、心身に悪影響を及ぼします。健康を考えたお酒との付き合い方を見直してみましょう。

過度な飲酒がもたらす影響

過度な飲酒は、がんや生活習慣病など多くの疾病発症リスクを高めます。飲酒による影響は年齢、性別、体質などにより個人差がありますが、特にアルコールの影響を受けやすい高齢者や女性、アルコールを分解する酵素の働きが弱い人などは飲酒に注意が必要です。

■**アルコールによる主な疾患リスク**…肝臓がん・大腸がん・食道がん・乳がんをはじめとした多くのがん、脳卒中、心筋梗塞、脂肪肝、肝硬変、胃潰瘍、痛風、高血圧、糖尿病、脂質異常症、妊娠・出産の異常、認知症、うつ病、アルコール依存症など

適度な飲酒量とは？

厚生労働省では、生活習慣病のリスクを高める飲酒量として、1日当たりの平均純アルコール量を男性 40g 以上、女性 20g 以上としています。飲酒量（純アルコール量）が少ないほど、飲酒によるリスクが少なくなるという報告もあります。健康状態や体質等に応じた適度な飲酒量を心掛けましょう。

●**アルコール量（g）の計算式**=摂取量（mL）×アルコール濃度（度数／100）×0.8* *アルコールの比重
（例）ビール中瓶 1 本 500（mL）× 5／100 × 0.8 = **20g（純アルコール量）**

●**純アルコール量 20 g の目安** 日本酒 1 合（180mL）／ビール中瓶 1 本（500mL）／ワイングラス 2 杯（180mL）／ウイスキー 1 杯（60mL）／チューハイ 1 杯（約 350mL） ※アルコール度数等により異なります

健康を考えたお酒との付き合い方

健康に配慮し、過度な飲酒を避けるために、次のような取り組みや心掛けが大切です。

- ①**毎日の飲酒状況を記録・把握する**
- ②**あらかじめ飲酒量を決める**
- ③**飲酒前や飲酒中に食事をとる**
- ④**飲酒の合間に水、炭酸水、ノンアルコール飲料を飲む**
- ⑤**週に何日かは、お酒を飲まない日を設ける**

飲酒は、運動機能や集中力、判断力を低下させます。酒気帯び運転、飲酒後の重機械などの操作や公衆への迷惑行為など事件・事故につながる行為は絶対にやめましょう。また、妊娠中・授乳期中や、体質的にアルコールを受け付けられない人は、飲酒を避けましょう。