



健康だより

No. 270 2022年12月

お酒と上手につき合おう



お酒は適量を楽しく飲むのであれば、緊張をほぐし、気持ちをリラックスさせ、人間関係をなめらかにするいい面があります。しかし、適量を超えると体と心の両面に影響が生じます。

これから年末年始にかけて、飲酒の機会が増える時期です。新型コロナウイルス感染症の影響により、家で飲むことが多いと思いますが、外でも家でも適量飲酒を心がけましょう。

今回はアルコールの分解と、心身への影響、それを予防するためのお酒との上手な付き合い方についてご紹介します。

お酒（アルコール）と肝臓のはたらき



体内に入ったアルコールの大部分は 肝臓で分解・消費されます。肝臓は普段は本来の役割である、胃や小腸で分解された脂肪・タンパク質・糖といった栄養素を、体が利用しやすい形に変える「代謝」を行っています。

しかし、アルコールが入ってくるとその役割を中断し、アルコールの解毒作用を優先させてしまいます。本来の役割を中断する時間が長いと、脂肪や糖の代謝が止まるために内臓に脂肪が付きやすく、脂肪肝等になる可能性があります。

心身への影響

アルコールの摂りすぎによる代表的な疾患としては、以下のようなものがあります。

1. 肝機能障害

飲みすぎにより「肝障害⇒脂肪肝⇒アルコール性肝炎⇒肝硬変・肝臓がん」と進行します。

2. 高中性脂肪血症

血液中に脂質が多く存在すると、動脈硬化を促進させるため、心筋梗塞や狭心症、脳梗塞などの疾患を引き起こす可能性があります。

3. 高尿酸血症・痛風

アルコール摂取により、血液中の尿酸量が上昇すると、痛風発作が起こります。

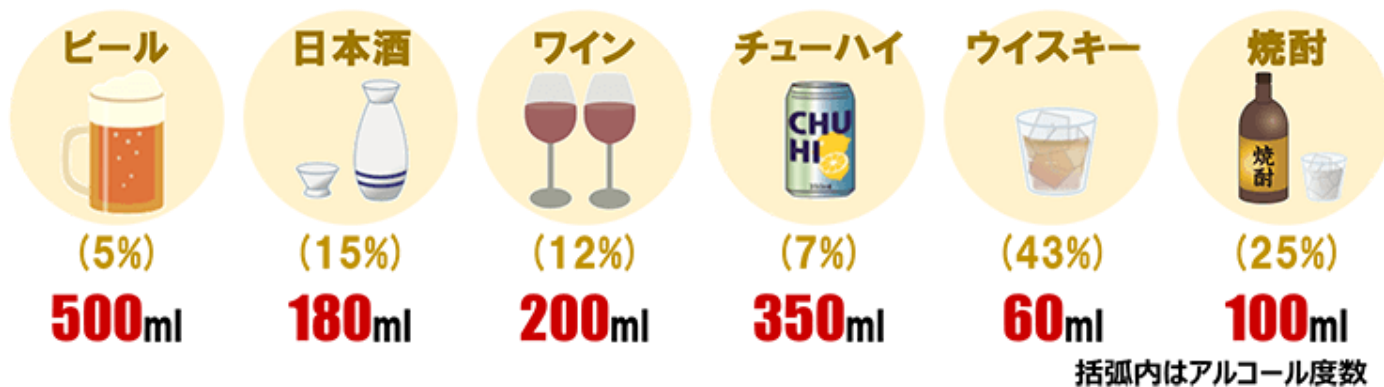
4. アルコール依存症

飲酒を続け、耐性・精神依存・身体依存が形成され、飲酒のコントロールができなくなった状態です。アルコール依存症は酔って問題を起こすこととは異なります。

節度ある適度な飲酒量は？

厚生労働省が推進する国民健康づくり運動「健康日本 21」によると、「通常のアアルコール代謝能を有する日本人の 1 日あたりの適正飲酒量は、男性は純アアルコールで 20g 以下、女性は 10g 以下」とされています。ただし、少量の飲酒で顔が赤くなる人、高齢者はさらに少量です。肝機能、脂質、尿酸値、血圧などの健診結果が基準よりも高い場合は、意識して節酒を心がけましょう。

純アアルコール量20gとは？



お酒に含まれている純アアルコールの量を知るにはこちらの計算式です。

「お酒の量 (ml)」×「アアルコール度数 (%)」×0.8＝純アアルコール (g)

適正飲酒の 10 か条

談笑しながら 楽しく 飲みましょう	食べながら ゆっくりと 適量範囲を 飲みましょう	強いお酒は 薄めて飲むように しましょう	週に 2 日は 休肝日を 作りましょう	きりなく長く 飲み続けることは やめましょう
		 (お湯割り・水割りなど)		
人への無理強いや 一気飲みは 許されません	アアルコールと 薬を一緒に飲む ことは危険です	妊娠中と 授乳期の飲酒は 控えましょう	飲酒後の運動や 入浴には注意 しましょう	肝臓などの体の 状態を知るために 定期健診を受けま しょう
			予期せぬ 事故につな がる可能 性があり ます。 	

発行機関：周防大島町病院事業局 作成担当：大島病院附属健康管理室

引用・参考文献：公益社団法人 アアルコール健康医学協会 HP

eヘルスネット[情報提供]/厚生労働省

協会けんぽ HP 健康長寿ネット HP