

# あなたは「お酒」を 飲み過ぎていませんか？

夏もそろそろ本番！ビールが美味しい季節になってきました。お酒はリラックスやストレス解消、コミュニケーションの仲立ちにと、さまざまなメリットがあり、「酒は百薬の長」という言葉もよく知られています。また適量の飲酒は死亡率を低下させるとも言われています。しかし、それは“節度ある飲酒”をした場合です。お酒はメリットだけでなく、多量飲酒は高血圧、肥満、脳出血などを引き起こしてしまいます。中でも肝硬変は飲酒量が多くなると、急激に危険が高まります。

ここで一度、お酒との付き合い方を見直してみましょう。

## ■皆野町 平成30年度 特定健診問診項目より

<飲酒の頻度>				<1日の飲酒量>			
	皆野町	埼玉県	国		皆野町	埼玉県	国
毎日	27.0	25.8	25.6	1合未満	50.3	68.0	64.7
時々	21.3	23.1	22.5	1～2合	34.9	21.0	23.4
飲まない	51.7	51.2	51.9	2～3合	12.6	8.8	9.2
				3合以上	2.2	2.2	2.7

町の住民健診では問診で「お酒を飲む頻度」と「1日の飲酒量」をお聞きしています。その結果を県や国と比較してみると、お酒を毎日飲む人が多く、更には1日に飲む量も多いことがわかります。

## ■適量のお酒を楽しく飲むことが、心と体の健康への第一歩

### ポイント① 節度ある適度な飲酒を！

厚生労働省は、1日に平均純アルコールで約20gまでを適量としています。これは、健康な成人男性が約3～4時間で分解できる量です。ただし、個人差があり、体質的にお酒に弱い人や女性は分解にもっと時間がかかるので注意しましょう。

- 男性の飲酒適量(例) ※純アルコール20gを各種アルコール飲料に換算した場合
 

ビール	: 中瓶1本(500ml)	酎ハイ	: 缶1本(350ml)
日本酒	: 1合(180ml)	ワイン	: グラス2杯(240ml)
焼酎	: 0.5合(90ml)	ウイスキー	: ダブル1杯(60ml)

### ポイント② 休肝日をつくる！

肝臓は、栄養素の代謝、消化酵素やホルモンの製造などを行っている大切な臓器です。アルコールが入ってくるとアルコールを分解する仕事に加わり、肝臓に負担がかかります。

適量とはいえ、毎日飲むことは肝臓に負担をかけてしまいます。1週間に2日以上連続してお酒を飲まない日を設けて、肝臓を休ませましょう！

### ポイント③ 水で水分補給を！

アルコールには利尿作用があります。お酒とお酒の間に水を飲むことを洋酒では「チェイサー」、日本酒や焼酎なら「和らぎ水」と言われていますが、水分補給をすることによってアルコールの影響を軽減することが知られています。また、合間に水を飲むことで、お酒を飲むスピードを遅くして飲み過ぎを防ぐ効果もあります。

さらに、お酒を飲んだあと、のどが渇くのはアルコールの利尿作用のために脱水症状が起きているからです。寝る前や起きたあとにコップ1杯の水を飲むことをおすすめします。