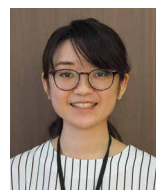


健康づくりを

第2回

お酒と上手につき合うコツは?



山口 真歩
本会保健師

●監修：本会健康増進部指導医 小堀悦孝

アルコール換算法 (純アルコール20g：1合とは)

- 日本酒 …… 1合(180ml)
- ビール …… 500ml
- 焼酎(25度) …… 110ml
- ワイン …… グラス2杯(240ml)
- ウイスキー …… ダブル1杯(60ml)
- カクテル …… グラス1杯
- ブランデー …… 60ml

生活と飲酒量

人間ドックにて、コロナ禍で会食の機会が減少したことで飲酒量が減り、前年度から血液データが改善したという方がいました。一方で「外出ができず、ストレスでお酒が増えました」と、飲酒量の増加に伴い血液データが悪化した方もいました。新型コロナウイルス感染症対策に伴う生活の変化で、おのおのお酒との付き合い方が変わってきているようです。

お酒(アルコール)と肝臓

胃や腸を通して摂取されたアルコールは、肝臓で酵素の力を用いて分解されます。そこで、今回は「お酒の影響」と「お酒と上手につき合う方法」をご紹介します。

れます。人間が持つ酵素の量には個人差がありますが、個人の限界量を超えてアルコールを摂取すると、肝臓に脂肪が溜まり(脂肪肝)、アルコール性の肝炎や肝硬変を誘発する恐れがあります。

酒(アルコール)と尿酸値

アルコールは体内の尿酸を増加させ、尿酸が尿へ排泄される流れを妨げてしまいます。このようにアルコールの影響で体内の尿酸値が高い状態が続くと、腎臓に長期的な負担をかけるばかりでなく、痛風(関節炎)を起こしやすくなると考えられます。

健康を保つお酒の飲み方

アルコールは、肝臓や尿酸値の他にも健康に影響を与える可能性があります。健康を保ちつつお酒を楽しむために、お酒は適量摂取を心がけましょう。具体的には、次の3つのポイントを意識してみてください。

☑ 適度な飲酒量を守る

1日の適度な飲酒量は純アルコール20g程度です。

これは日本酒1合、ビール中瓶500ミリットル1本、チューハイ(7%)350ミリットル1缶くらいです。お酒を飲む時はこれを超えない量にしましょう。

なお、女性や高齢者はこの量の半分

程度が目安とされています。

☑ 休肝日をつくる

肝臓は破壊された肝細胞を再生し、修復する機能があります。修復時間を確保するために、週に1〜2日は休肝日をつくりましょう。

☑ 空腹時を避け、ゆっくりと

空腹時にお酒を飲むと、アルコールの血中濃度が急速に上がり急性アルコール中毒を起こす可能性があります。お酒は食事を摂りながらゆっくりと飲みましょう。また、アルコール度数

の高いお酒の場合は薄めて飲むようにしましょう。



「からだのしくみ事典」浅野伍朗/成美堂出版、2007年
「e-ヘルスネット」厚生労働省 <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/>
「スマート・ライフ・プロジェクト」厚生労働省 <https://www.smartlife.mhlw.go.jp/>