

ヘルシーナ 健康応援ナビ

健康課
市役所内
☎23-3515 FAX 23-3810
あつみライフランド
☎33-0386 FAX 33-0319



健康課
市役所内
☎23-3515 FAX 23-3810
あつみライフランド
☎33-0386 FAX 33-0319

お酒と上手に付き合ひましょう

年末が近くなるとお酒を飲む機会が増えると思います。

本市では、生活習慣病のリスクを高めるような飲酒をしている方の割合が、男性(日本酒1日2合以上)は20.7%、女性(日本酒1日1合以上)は19%となっており※、愛知県と比較すると、男性の割合が高くなっています。

お酒を飲む機会が多いこの時期だからこそ、適度な飲酒を目指し、飲む量や飲み方など、自分の飲酒習慣を見直してみませんか。

※出典：健康たはら21 第2次計画 (中間評価)

◆アルコールと肝臓

肝臓病は多量飲酒を長期間続けることによって発症します。

肝臓は沈黙の臓器と呼ばれ、症状が出てからでは遅く、早期発見・早期治療が必要です。そのためお酒を飲

んでいる方は、症状がなくても定期的に検査を受けるようにしましょう。



◆飲酒の影響は全身に及びます

不適切な飲酒の習慣は、高血圧や脂質異常症、がんなどのリスクが、確実に高くなります。

また、大量の飲酒習慣は、痛風、胃炎、不整脈などの体への影響だけでなく、うつ病やアルコール依存症など精神的な問題を引き起こす原因になります。飲酒によって生じる健康リスクを一度よく考えてみましょう。

◆アルコール分解の個人差

日本人の半数近くは、お酒を分解する力が弱いと言われてます。アルコールを飲むと顔や体が赤くなる、頭痛、吐き気などの症状が現れる人は特に飲酒に注意しましょう。

◆女性の飲酒

一般に女性は、男性に比べ、飲酒による害を受けやすく、女性の適量は、男性よりも少量であるという認識を持ちましょう。

また、妊娠中の女性が飲酒すると、アルコールが胎盤を通じて、胎児に移行します。アルコールは、胎



児の脳や体に影響を及ぼし、発育の遅れや、早産や流産となる危険性があります。

授乳期も同様、母乳を通して赤ちゃんにアルコールを与えることになるため、妊娠中、授乳期はお酒を飲むのをやめましょう。

◆高齢者の飲酒

加齢とともにアルコールを代謝する能力は低下します。特に高齢者の飲酒は、脳血管障害や骨折、認知症のリスクを上げ、要介護認定のリスク要因となります。年相応の適量を心掛けましょう。

◆お酒の飲み方で心掛けることは？

・飲酒目安量の範囲内で楽しみましょう。男性の適量は、1日のアル

コール量で20gです。(女性と高齢者はこの半分)

男性の1日あたりの飲酒目安量

※女性と高齢者はこの半分

ビール 日本酒 缶チューハイ 焼酎 ウイスキー



中瓶1本 1合 1本 0.6合 ダブル1杯

※いずれかひとつ

・週に2日は休肝日(飲酒をしない日)をつくりましょう。

・長い時間飲み続けられないようにしましょう。(就寝の2時間前までには、お酒を切り上げましょう)

・お酒と交互に水やお茶を飲みましょう。

・強いお酒は水などで割って飲みましょう。

・脂っこい、塩辛いつまみを控え、食べすぎにも注意しましょう。

適度な飲酒は血行の促進やストレス緩和に効果があると言われてます。この機会にお酒の飲み方を見直し、適正飲酒を守ることによって健康的な生活を心掛けましょう。