

知っておきたい お酒と健康のほどよい関係

お酒は適量を楽しく飲めば、ストレス解消や人間関係の円滑化にたいへん有効です。しかし多量のお酒を長期間飲み続けることは、肝機能障害をはじめさまざまな疾患の原因となるので、十分な注意が必要です。



こんなにある飲酒が原因となる疾患

お酒が原因となる病気としては肝臓病がよく知られていますが、実際には次のように多くの疾患の原因となります。

肝機能障害

肝臓に脂肪がたまる**脂肪肝**や**肝炎**等の原因となり、進行すると**肝硬変**を引き起こしてしまいます。

高血圧、糖尿病、脂質異常症

メタボにかかわる**高血圧・糖尿病・脂質異常症**などは、お酒の飲み過ぎに起因するケースが多く見受けられます。

脳や認知機能障害

神経細胞を破壊して脳の萎縮を促したり、**記憶障害**や**認知症**を招いたりする危険性もあります。



がん

口腔がん、**咽頭がん**、**喉頭がん**、**食道がん**など、さまざまながんを引き起こす原因となります。

胃炎、すい炎

胃炎や**すい炎**などの消化器系の疾患を誘発し、とくに慢性すい炎の大多数がお酒の飲み過ぎが原因と考えられています。

依存症などの精神障害

アルコール依存症をはじめ、**睡眠障害**や**うつ病**など、精神障害の原因になることがあります。

アルコール依存症とは、どんな病気?

アルコール依存症とは、自分では飲酒のコントロールができなくなる状態で、心身に不調が生じるばかりでなく、周囲の人に多大な迷惑をかけたり、社会的な信用を失う原因になったりします。近年は女性や高齢者にも増加傾向にあるので、お酒好きの人はくれぐれも注意するようにしましょう。



お酒と上手に付き合うために

まずは適切な飲酒量を知っておき、飲み過ぎないようにすることが重要です。純アルコールの摂取量を、**1日20グラム以内**に抑えるように心がけましょう。

《1日の飲酒量(純アルコール20グラム)の目安》

・ビール… 中びん1本 (500ml)	・日本酒… 1合 (180ml)	・焼酎… 0.6合 (110ml)	・ウイスキー… ダブル1杯 (60ml)	・ワイン… グラス1.5杯 (180ml)
---------------------------	------------------------	-------------------------	----------------------------	-----------------------------

※女性や高齢者は、これよりも少ない量が目安となります。

▶このほかにもお酒を飲むときは、次のようなことに注意しましょう

- お酒は食事やつまみをとりながら、ゆっくりと飲む。
- 度数の強いお酒は、水などで薄める。



- 長時間飲み続けず、時間を区切って飲む。
- 最低週に2日は、お酒を飲まない「休肝日」をつくる。



お酒は楽しく、でも「ソーシャルディスタンス」に注意!

お酒は周囲の人に無理強いしたりせず、楽しく飲むことでストレス解消ができます。でもお酒が進んで会話が弾むと、唾沫の飛沫が飛び散って、新型コロナウイルスに感染する心配も。お互いが真正面に座ることを避けたり、テーブルをアクリル板で仕切ったりして、感染のリスクを防ぐ対策をとりましょう。

