

こんにちは保健センターです⑨

身体に優しく、適正飲酒



アルコール飲料は、古来より祝祭や会食で飲まれるなど、生活・文化の一部として親しまれてきました。また、適度な飲酒量は血流を良くし、ストレス解消、リラックス効果等があります。






しかし、1日の平均飲酒量が多くなると、肝機能障害、脳卒中、がん、循環器疾患、糖尿病、妊婦の飲酒による胎児への影響など、様々な健康障害を引き起こします。また、飲酒運転、アルハラなどの社会問題も起こっています。

身体に優しく、美味しく飲酒をするためには、アルコールに関する知識を持ち、適正飲酒量を守ることが大切です。

<適正飲酒量>

厚生労働省が推奨する「健康日本21」では、純アルコールで1日平均20gを「節度ある適度な飲酒」としています。ただし、適量には個人差があり、また、同じ人であってもその日の状態によって酔い具合が異なるので、飲酒をする場合は自分の体調に合わせるようにしましょう。

～適正飲酒量(純アルコール 20g)の目安～

				
ビール	清酒	ワイン	焼酎(35度)	ウイスキー ブランデーダブル
中ビン1本強 (540ml)	1合弱 (160ml)	グラス2杯弱 (220ml)	半合弱 (70ml)	(60ml)

発泡酒 1.5 缶(530ml)
 缶酎ハイ 1.5 缶(530ml)
 ハイボール
 (ウイスキー60ml+炭酸 180ml)
 など



「節度ある適度な飲酒」の留意点

- 1) 少量の飲酒で顔面紅潮を来す等アルコール代謝能力の低い方では通常の代謝能力を有する方よりも少ない量が適当です。
- 2) 65歳以上の方は、より少量の飲酒が適当です。
- 3) 女性は男性よりも少ない量が適当です。
- 4) アルコール依存症者においては適切な支援のもとに完全断酒が必要です。
- 5) 飲酒習慣のない方に対してこの量の飲酒を推奨するものではありません。



★アルコール教室

月1回実施中

お酒をやめようと思っ
 ていてもやめられない
 方、家族のお酒の問題
 で困っている方、お酒を
 やめて立ち直った人や
 苦しみを乗り越えた家
 族の方たちがあなたの
 相談に応じます。

問い合わせ:

障害福祉課

電話:7185-1111



<週に2日は休肝日>

毎日飲酒を続けると、肝臓はアルコールの分解をするために働き続け、疲れが溜まっていきます。また、胃腸などの消化器官も、アルコールの刺激で粘膜が荒れやすくなっています。これらの臓器を元に戻すため『休肝日』をつくり、心身ともに健康を保ちましょう。

