

健康づくり支援室だより

健康と飲酒の関係について

日本で初めて「飲酒のガイドライン」を今年2月に厚生労働省が公表しました。アルコール健康被害を防ぐために、ひとりひとりがリスクを理解して、自ら予防して不適切な飲酒を減らすことを目的としたガイドラインです。

純アルコール量

$$\text{飲酒量} \times \text{アルコール度数} \times 0.8 \text{ 比重}$$

※ 計算サイトもあります

「純アルコール量」は、お酒に含まれるアルコールの量のことです。※「生活習慣病のリスクを高める飲酒量」を1日の平均純アルコール摂取量が男性で40g以上、女性で20g以上と定義されています。（※ 健康日本21 第三次より）

疾患発症リスクと飲酒量

< 脳梗塞の場合 >



厚生労働省「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」より

💡 豆知識

～ なぜ、アルコールをたくさん飲むと中性脂肪が増えるの？ ～

アルコールをたくさん飲むと、肝臓はアルコールの分解にエネルギーを優先的に使います。アルコールを毒物とみなすからです。後回しにされた脂肪などの栄養素の代謝は落ちていき、余った中性脂肪は肝臓で多く蓄えられていきます。 ※原因のひとつです



健康に配慮した飲酒の仕方とは？

①自分の飲酒量を把握する

飲酒によって生じるリスクを減らすことが重要です。



②あらかじめ量を決めて飲酒をする

自ら飲む量を定めることで、過度な飲酒を避けるなど飲酒行動の改善につながると言われています。

③飲酒前、または飲酒中に食事をする

血中のアルコール濃度を上がりにくくし、お酒に酔いにくくする効果があります。

④飲酒の合間に水（または炭酸水）を飲むなど、アルコールをゆっくり分解・吸収できるようにする

（水などを混ぜてアルコール度を低くして飲酒をする、少しずつ飲酒する、ノンアルコールを選ぶなど）

⑤1週間のうち、飲酒をしない日を儲ける（毎日飲み続けるといった継続しての飲酒を避ける）

毎日飲酒を続けた場合、アルコール依存症の発症につながる可能性があります。