

いきいき健康生活
鴻巣市広報「かがやき」 平成22年3月15日号 掲載
お酒と楽しくつきあう

昔から、「酒は百薬の長」といわれます。

欧米の調査研究では、男性で1日10～19g、女性で1日9gまでのアルコールを摂取している方は、摂取しない方よりも死亡率が低く、一方で、1日のアルコール量がそれ以上増えるにしたがって死亡率が上昇する「Jカーブ」を描くことが明らかにされています。

ビールなら中ビン1本(500・)、ウイスキーならダブル1杯、ワインならグラス2杯(180・)、日本酒なら1合(180・)、焼酎(25度)なら2/3合(120・)が、純アルコールで1日平均約20gの「節度ある適度な飲酒」となります。

決して、いい気持ちに酔いが回るまで飲むのが適量飲酒ではありません。また、女性は男性の半分程度が適量であることに注意してください。

お酒の飲みすぎの健康被害というと、すぐに肝臓病を思い浮かべます。確かに飲みすぎが、脂肪肝・アルコール性肝線維症・アルコール性肝硬変などの重大な肝臓病につながることはまちがいありません。

しかし、アルコールはほかにも胃十二指腸潰瘍、膵炎、食道がん、口腔内がん、糖尿病、心筋症(突然死の原因となる)、心不全、高血圧、不整脈(深酒した明け方に心房細動をきたしたりします)など、多くの臓器に深刻な影響を及ぼします。

神経系や精神にもウェルニッケ・コルサコフ症・幻覚症・嫉妬妄想・認知症・小脳失調症・多発神経炎など、さまざまな影響を与えます。寝酒は深い睡眠の妨げにもなります。

お酒に飲まれることのないよう、お酒を賢く楽しみたいものです。不眠や不安を解消するための飲酒や、やけ酒はやめて、お酒そのものより雰囲気や会話を楽しむようにしましょう。

ゆっくり飲んだほうが肝臓への負担が少ないので、早飲み、一気飲みは慎みましょう。また、良質なたんぱく質やビタミン類の豊富なおつまみを選ぶと、肝臓の代謝機能が高まり、肝臓の保護にもなります。

ただし塩分は控えめに。週に2日はお酒を飲まない「休肝日」を設けて、肝臓へ負担をかけ続けないようにしましょう。

年に1回は定期健康診断を受け、健康管理をしながら身体を守りましょう。