

H26年4月号



だんだん暖かい日が増え春も近くなりました。春はお花見をする方が多いのではないのでしょうか。気の合う仲間とお酒を飲むことはストレス解消にもなり、良いリフレッシュにもなります。しかし、大量に飲む状態が毎日続けば、健康状態にもよくない影響が出てきています。お酒の強さには、個人差がありますので、自分の適量を知り上手に楽しみましょう♪

お酒のメリット・デメリットは??

ほどほど

飲み過ぎ

全身に様々な障害を引き起こします



<メリット・適量飲酒>

ストレス解消
食欲増進
コミュニケーションの円滑化
発想の転換
HDL(善玉)コレステロールの増加

<デメリット>

肝機能の障害(脂肪肝・肝炎・肝硬変など)
消化器系の疾患(胃炎・胃潰瘍など)
がんの誘発(口腔がん・喉頭がん・咽頭がん・食道がんなど)
生活習慣病の助長(肥満・糖尿病・高血圧など)
精神・脳への影響(依存症、認知症)



お酒に強い人と弱い人の違いとは??

お酒に「強い」か「弱い」はアルコールが体内で分解されたときに発生するアセトアルデヒドという物質を分解する酵素(アルデヒド脱水素酵素)の働きによって決まります。実は、日本人は約半数の人がこの酵素の働きが弱い体質であると言われています。あなたの酵素の働きはどうでしょうか。下の診断テストでチェックしてみましょう! 点数が高いほど、お酒に弱いタイプとなります。

あなたはどのタイプ!? お酒の強さ診断テスト

あなたはお酒を飲んだ時に次のような症状がありますか?

	いつも	時々	ない
顔が赤くなる	3.8	1.1	0.0
顔以外が赤くなる	1.6	1.1	0.0
心臓がドキドキする	2.3	1.3	0.0



3点未満

お酒に強い型

多量飲酒になりやすく、アルコール依存症や肝臓などの臓器障害を招きやすい。

3点以上

酔いやすい型

多量飲酒を続けると、食道がんなどのリスクが高くなるので要注意。

まったく飲めない型

急性アルコール中毒に注意!! 一気飲みは厳禁。

適量と飲み方のポイント!!

自分にとって都合のよい「ほどほど」ではありません

1

【アルコールの適量】

節度ある適量飲酒として、1日平均純アルコールで約20g程度の飲酒のこと(健康日本21より)

- ◆女性は男性よりも少ない量が適当です。
- ◆少量の飲酒で顔面紅潮をきたすアルコール代謝能力の低い人は更に少ない量が適当です。
- ◆65歳以上の方は、より少量の飲酒が適量です。
- ◆アルコール依存症の人においては、完全断酒が必要です。
- ◆飲酒習慣のない人に対してこの量の飲酒は勧めないようにしましょう。

お酒の適量の目安(1日平均純アルコール量約20g)

ビール	日本酒	ウイスキー	焼酎(25度)	ワイン
中ビン1本 (500ml)	1合(180ml)	ダブル1杯 (60ml)	2/3合(120ml)	グラス2杯 (200ml)



お酒の飲める人で、純アルコール量約20gの飲酒をした場合、個人差によりますがアルコールが抜けるまでには約3~4時間は必要です

<<アルハラに注意!!>>

アルハラとはアルコールハラスメントの略称のことです。アルコールハラスメントは、主に職場の上下関係などを利用した飲酒の強要や、場を盛り上げるための一気飲み、意図的な酔いつぶし、飲めない人への配慮を欠くこと、酔った上での迷惑行為が当てはまります。とくに一気飲みは急性アルコール中毒による死亡事故につながることもありますので、決して行ってはいけません。

2

【賢く飲みましょう!】

①楽しく

やけ酒は飲み過ぎのもと。お酒そのものより雰囲気や会話を楽しむ。不眠や不安を解消するために飲まない。

②ゆっくり

早飲み、一気飲みは飲み過ぎのもと。ゆっくり飲んだほうが肝臓への負担が少ない。

③食べながら

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る。ただし、塩分は控えめに。

④週に2日は休肝日

肝臓の負担をかけ続けない。肝臓にもお休みが必要。

⑤定期的に健康チェック

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。

おすすめおつまみ

