

## お酒と健康について

今年も残すところあとわずかとなりました。これから年末年始にかけて、飲酒の機会が増えるシーズンです。宴会やイベントが多くなるこの時季にこそ、健康な飲み方について理解し、自分に合ったお酒の飲み方で楽しみましょう。

### 自分の「適量」を知っていますか？



### 国が推奨する1日あたりの飲酒量

節度ある適度な飲酒量 (純アルコール量) = 男性 **20g**、女性 **10g**

#### 純アルコール量20gとは？



生活習慣病のリスクが高まる飲酒量 = 男性 **40g**、女性 **20g**

厚生労働省『健康日本 21』より

(※この基準は、お酒を飲まない人やお酒が苦手な人に飲酒を勧めるものではありません。)

### お酒に関わる病気 ~適量を越える飲酒が重なると、様々な病気のリスクが高まります~

アルコール性肝炎をはじめとする肝臓の障害を引き起こしたり、<sup>すい</sup>膵炎や肝がんに至る場合もあります。

お酒の席では塩分や脂肪分が多い料理がつきものです。お酒と一緒に高カロリーなおつまみをつい食べ過ぎてしまい、一日の摂取カロリーをオーバーしがちです。こうした飲食を続けることで、高血圧、肥満、脂質異常症、糖尿病、痛風などの生活習慣病発症のリスクになり、狭心症や心筋梗塞などの心疾患、脳出血や脳梗塞などの脳血管疾患、がんを引き起こす可能性があります。

また、お酒の「一気飲み」などで起こる急性アルコール中毒や、飲酒のコントロールができなくなるアルコール依存症といった危険な状態になることもあります。

### お酒と上手に付き合おう！ ~飲み方にも気をつけましょう~

#### ①週に2日は休肝日を作る

肝臓を適度に休めて機能を回復させるためにも、最低でも週に2日はお酒を飲まない日を作りましょう。

#### ②適量を守り、食事と一緒に取る

空腹の状態でお酒を飲むと酔いが早く回りやすく、消化管にも過度の負担がかかります。

#### ③強いお酒は水などで薄めて飲む

アルコール度数の高いお酒は喉や胃腸の粘膜を刺激するので、水などで薄めて飲むようにしましょう。

#### ④飲酒後の運動・入浴は要注意

お酒を飲んだ後の運動や入浴は、酔いが回りやすくなったり、血圧が低下する危険があります。

#### ⑤薬と一緒に飲まない

アルコールは薬の効果を強めたり弱めたりするので、薬と一緒に飲まないようにしましょう。

#### ⑥妊娠中や授乳期には飲まない

妊娠中・授乳期にお酒を飲んでしまうと、アルコールが胎児・乳児の脳や体の発育に影響を及ぼす危険性があります。

