

飲酒と健康 ～お酒はほどほどが大切～

早いもので今年も12月となりました。年末年始は新しい年に向かってワクワクした気持ちになりますが、そんなときに気をつけたいのが**お酒の飲みすぎ**です。御坊市は国や県と比べて毎日飲酒する方の割合が高く、1日の飲酒量が多いです。なぜお酒は適量にとどめるべきなのか紹介します。



●お酒の飲みすぎで起こる健康被害

- ・お酒は意外と高カロリーです。メタボリックシンドロームのリスクを高めます。
- ・血圧や血糖値を上げ、生活習慣病を悪化させます。
- ・尿酸値が高くなり、痛風発作を引き起こします。
- ・アルコールを主に分解している肝臓への影響が大きいので、毎日飲酒し続けると脂肪肝に、さらに飲み続けると肝細胞が破壊され最終的には肝硬変になります。
- ・うつ病や認知症のリスクを高めます。
- ・飲酒の習慣化でアルコール依存症になることもあります。アルコール依存症とは飲みたい気持ちをコントロールできず、なによりも飲酒を優先してしまう状態です。

●「お酒はほどほどに」ってどのくらい？

健康日高21では、健康のため「適度な飲酒量の知識の普及」を目標に掲げています。
適度な飲酒量は、純アルコール摂取量で**男性20g/日以下、女性・高齢者10g/日以下**です。
この量は標準的な目安で、顔が赤くなるなどアルコール代謝能力の低い方はより少ない量が適量です。
週に2回は休肝日をもうけましょう。

具体的に**適量の純アルコール20g**とは？ ※女性・高齢者はこの半分です。



ビール ロング缶
1本 500ml



日本酒
1合 180ml



焼酎 (25%)
コップ1/2杯 100ml



チューハイ (7%)
缶1本 350ml

※度数が高いものは
缶1本でも適量を
超えるので注意。



ワイン (12%)
グラス2杯 210ml

普段自分が飲んでいるお酒の純アルコール量を計算してみましょう。

$$\text{純アルコール量 (g)} = \text{飲酒量 (ml)} \times \text{度数 (\%)} \div 100 \times \text{アルコール比重0.8}$$

例：ビール（度数5%）を500ml飲む場合 $500\text{ml} \times (5\% \div 100) \times 0.8 = 20\text{g}$

🌸12月めにっこりあそび🌸

日 時：毎週 月曜日 14：00～16：00（開場13：45）

場 所：福祉センター2階

対 象：妊婦さん 産婦さん 乳児

持ち物：バスタオル・オムツ（産婦さんのみ）

健康福祉課 子育て世代包括支援センター にっこりあ

☎0738 (23) 2525



♥12月のミニ講座のお知らせ♥

日時：12月20日（月）14：00～16：00

内容：親子ふれあい歌あそび

♥オンラインでも参加できます♥

スマホ・パソコン・タブレットでお家から気軽に参加しませんか？

