

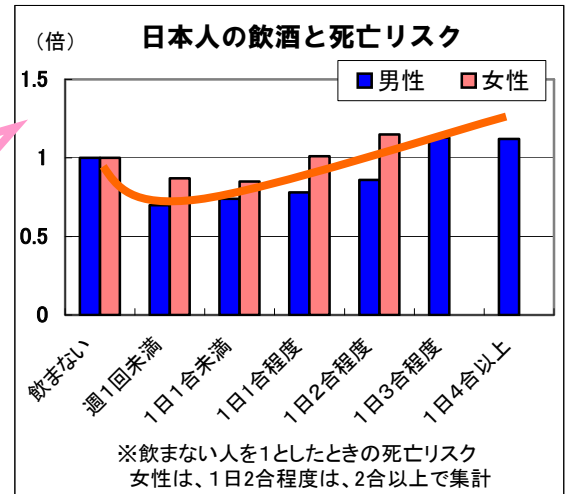
知っておきたいお酒のはなし

お酒は、上手に付き合えば、「百薬の長」となりますが、長年飲み続けると、胃・肝臓障害、高血圧や糖尿病、がん、認知症など様々な病気を引き起こし、死亡リスクを高めます。また、1日3合以上の多量飲酒は、アルコール依存症になる危険性が高まります。あなたのお酒の量は適量でしょうか？もし、適量を超えているなら、節酒が必要です。これからの節酒であなたの健康寿命をのばしましょう！

★少量飲む人が一番低く、飲酒量が増えるごとに死亡リスクが上がるJ字カーブ！

お酒には、ストレス解消や疲労回復、動脈硬化予防など、よい効果があり、少量の飲酒では、死亡リスクが下がると言われています。

しかし、アルコールは依存性のある薬物です。飲酒量が増えるごとに、健康を害し、死亡リスクも高くなってしまいます。



★節度ある適量な飲酒の目安とは

適量飲酒は、1日1合(女性は半分)が目安です。



※飲酒習慣のない人に、この量の飲酒をおすすめするものではありません。

参考：健康日本 21

お酒の適量には、個人差があります。

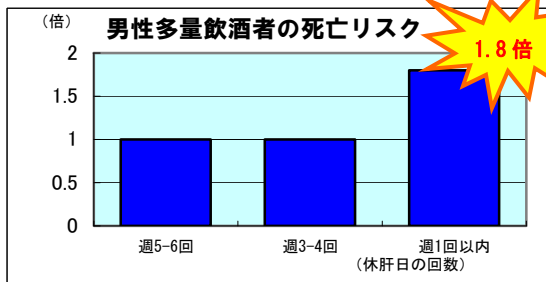
次の人は、1日1合より少量が適当です。

- ・女性
- ・65歳以上の高齢者
- ・少量の飲酒で、赤くなる・悪酔いする人

※飲めない人は、急性アルコール中毒になりやすいので、無理をするのは危険です。

★休肝日が少ないと、死亡リスクが高まります！

男性の多量飲酒者の死亡リスクをみると、同じ量を飲んでも休肝日がない人は、週5～6回休肝日を持つ人の1.8倍死亡リスクが高くなっています。



参考：独立行政法人 国立がん研究センターHP

やっぱり休肝日は必要！

アルコール分解の約90%は、肝臓で行われています。肝臓では、アルコールの分解以外にも、栄養分の代謝・貯蓄・解毒・胆汁の産生と、多くの働きを行っています。その上に、お酒を飲むと、休まず働くことになります。疲れ果ててしまう前に、肝臓にも休日が必要です。

週に2日以上
の休肝日を！！

★飲みすぎ防止は、こんなことから始めてみよう！

＊ 飲み方のコツ

- ・楽しくゆっくり自分のペースで飲む。
- ・濃いお酒は、できるだけ薄める。
- ・食べながら飲む。
- ・たばこや薬と一緒に飲まない。

＊ お酒の席では

- ・飲めないことや節酒中であることを周囲に宣言する。
- ・早めにウーロン茶や薄めのお酒に切り替える。
- ・飲むよりおしゃべりを楽しむ。
- ・コップを空にしない。

＊ 過去の経験から、飲酒のマイルールをつくる

- ・自分の適量を知り、1日に飲む量を決めて守る。
- ・飲む時間を決める(例：夜〇時までには切り上げる)
- ・買い置きせず、その日の分だけ買う。
- ・カレンダーなどに休肝日を決めて書く。
(例：○曜日は休肝日)
- ・飲酒日記を付ける。
(いつ・どこで・どのくらい・だれと)

参考・引用文献：健康日本 2 1 資料他
公益財団法人 中国労働衛生協会