

●健康おおたわら塾● 「アルコールと体」

■相談・問い合わせ 東 1階
健康政策課成人健康係
TEL (23)7601

適量のお酒は血行を良くしたり、コミュニケーションを円滑にするなどの良い面もありますが、過度の飲酒は消化管、循環器系や脳など、全身の臓器に影響を与えます。

今回は、アルコールと上手に付き合っていくための適切な量や、体にどのような影響を与えるかについてご紹介します。




●飲み過ぎによる体への影響

お酒を飲むと、アルコールは胃や小腸から吸収され、血液に入って数分のうちに全身にくまなく染みわたります。体内に入ったアルコールは肝臓に運ばれ、大部分のアルコールがここで分解されます。

お酒を飲み過ぎると、肝臓の働きを悪くするだけでなく、全身のさまざまな臓器に影響を与えます。



《アルコールの作用と体への影響》

異常の出やすい検査	アルコールの作用	体の状態	病 気
胃の検査	胃の粘膜を荒らす。	むねやけ・胃のもたれ・食べ過ぎ	胃炎・胃潰瘍・胃がん
便潜血検査	小腸の運動を高め、水分の吸収が遅くなる。	下痢	小腸炎
肝機能 (AST・ALT・γ-GTP)	肝細胞を再生する能力が落ちる。	症状が無いことが多いため、健康診断を受けて検査数値を確認しましょう。	アルコール性肝炎・肝硬変
中性脂肪	アルコールは毒性であるため最優先に処理されるが、その際に食べたものは処理できずに血中に残る。		脂質異常症・脂肪肝
血糖 (HbA1c)	アルコールは高エネルギーのため、余ると脂肪として貯まる。脂肪が貯まると、インスリンが効きにくくなる。		糖尿病
尿酸値	尿酸の排泄を抑えてしまう。		高尿酸血症・痛風
血圧	体の細胞から、水分を奪ってしまう。		のどが渇く

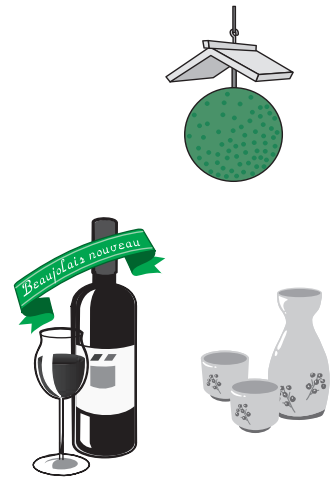
●お酒は適量を守って飲みましょう

肝臓ではアルコールを…

- ・ 1日20gまでなら肝細胞をいためずに(3～4時間かけて)処理することができます。
- ・ 1日60gが処理の限界です。(これ以上は肝細胞が休む時間がありません。)

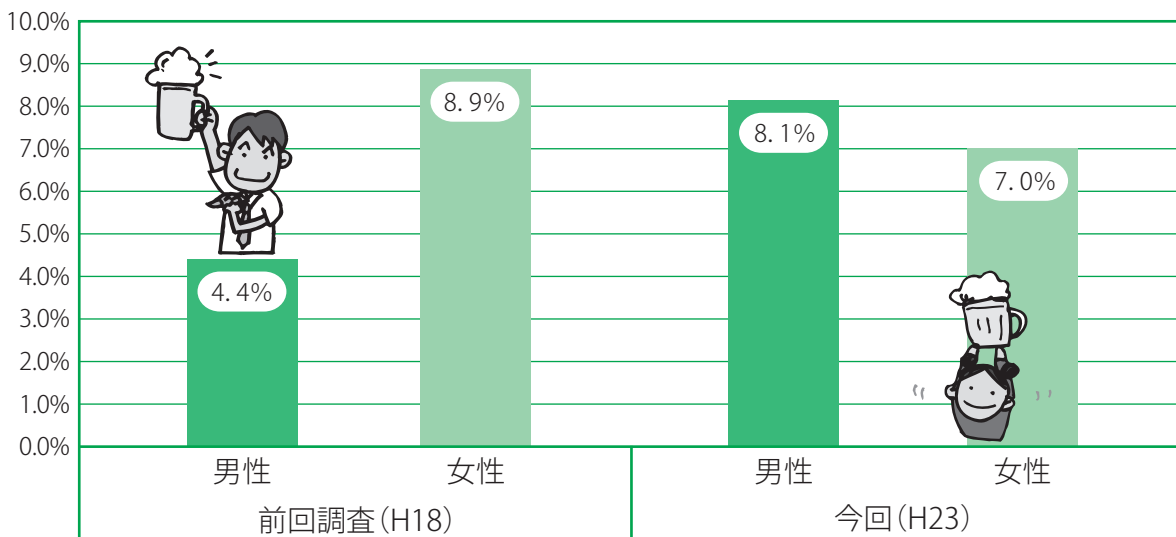
【お酒の適量】

お酒の種類	アルコール度数	お酒の量
ビール	5%	中びん1本(500ml)
日本酒	15%	1合(180ml)
焼酎	25%	0.6合(約110ml)
ウイスキー	43%	ダブル1杯(60ml)
ワイン	14%	1/4本(約180ml)
缶チューハイ	5%	1.5缶(約520ml)



●健康おたわらアンケート集計結果について

- ・ 飲酒習慣のある人のうち、多量に飲酒する人(ビール中瓶4本以上、日本酒3合以上/日)の割合



多量に飲酒する人の割合は男性で8.1%、女性で7.0%となり、前回調査(H18)と比べると男性は増加し、女性は減少したことがわかります。

【適性飲酒10カ条】

- ①談笑し、楽しく飲むのが基本です
- ②食べながら適量範囲でゆっくりと
- ③強いお酒は薄めて飲みましょう
- ④週に2日は休肝日を作りましょう
- ⑤長時間、飲み続けるのはやめましょう
- ⑥人にお酒の無理強いをしない
- ⑦くすりと一緒には飲まない
- ⑧妊娠中・授乳中はお酒を飲まない
- ⑨飲酒後の運動・入浴に注意しましょう
- ⑩定期検査を受けましょう

お酒は飲み方次第で、健康にプラスにもマイナスにもなります。健康のためにも、飲み過ぎないように気をつけ、アルコールと上手につきあっていきましょう！！