



今年も厳しい暑さがやってきました。冷たいビールが何よりの夏バテ対策という方もいらっしゃるのではないのでしょうか？適量のお酒は、コミュニケーションを円滑にする・血行を良くするなどの効果がありますが、飲み過ぎは全身の臓器に悪影響を与えます。アルコールの適量や、体への影響を知り、お酒と上手に付き合しましょう。

飲んだお酒はどこに行く？

口から入ったアルコールは胃から約20%、小腸から約80%が吸収されます。そして血液に入り、全身にいきわたります。アルコールは体にとって有害なので、早く無害なものに変えようと、肝臓で優先的に分解されます。

肝臓が分解できるアルコールには限界があるため、飲み過ぎは肝臓の疲労につながります。また、7月号の健康おたわら塾でご紹介したとおり、肝臓にはアルコールの分解以外にもさまざまな仕事がありますが、アルコールの分解中はその他の仕事がストップしてしまいます。

体にどんな影響があるの？

心臓

- ・アルコールは体の細胞から水をうばうため、血液量が増え、高血圧につながります。
- ・心臓の細胞を傷つける原因になります。

脳

- ・脂質異常症や高血圧などにより動脈硬化が進むと、脳卒中につながります。
- ・脳の細胞が萎縮し、認知症を引き起こします。

肝臓

肝臓の再生する力が落ちて、肝硬変やアルコール性肝炎を引き起こします。

消化器

胃や食道の粘膜を荒らし、胃炎や胃潰瘍、がんの原因になります。

肥満

お酒は高カロリーであるため、余ると脂肪として蓄えられ、脂肪肝、糖尿病、脂質異常症の原因になります。

赤ちゃんへの影響

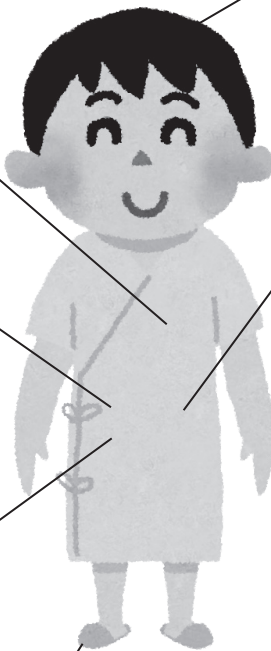
妊娠中や授乳中の飲酒は、胎盤や母乳を通して赤ちゃんに運ばれ、脳や体の発達に影響を及ぼします。大田原市における妊娠届け時の妊婦アンケートで、妊婦さんの5%が飲酒をしていました。

痛風

痛風の原因となる尿酸の排泄を抑えてしまうため、高尿酸血症や痛風の原因になります。

未成年者の飲酒




- ・未成年者は心身が未発達であるため、アルコールによる影響を大人より強く受けます。
- ・薬物乱用常用者は、未成年時の飲酒や喫煙の経験を経て薬物乱用に至ることが多いと言われています。未成年からの飲酒は、薬物乱用への入り口となってしまいます。



お酒の適量ってどのくらい？

男性 1日40g以上、女性 1日20g以上の純アルコールを取り続けると、脳梗塞や狭心症、心筋梗塞といった病気の危険性が高くなると言われています。女性は男性に比べて体が小さいので肝臓も小さく、アルコールの影響を受けやすいため、適量は男女で違います。

また、1日60gを超える飲酒は、多量飲酒と呼ばれ、依存症や臓器障害などさまざまな病気につながります。

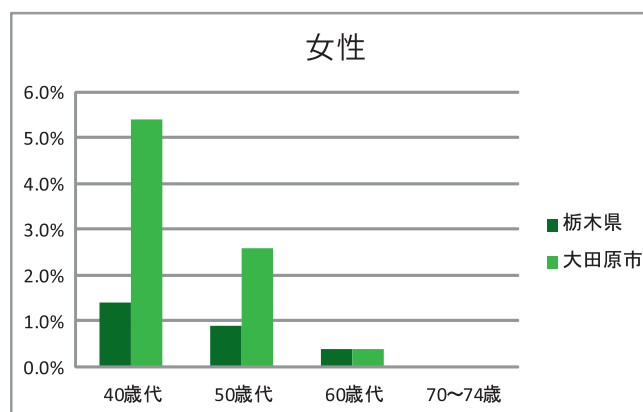
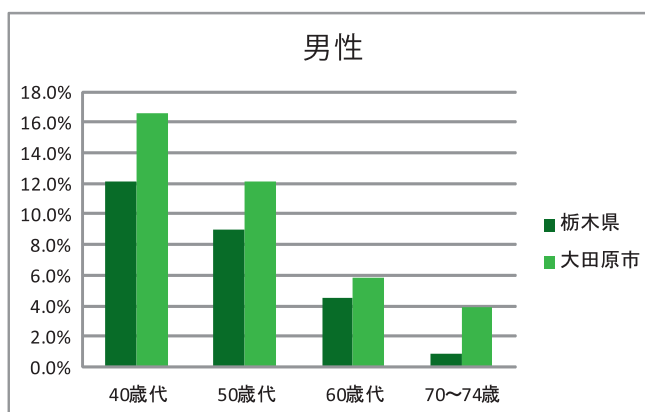
お酒の種類	ビール 中びん1本 500ml 	清酒 1合180ml 	ウイスキー・ ブランデー ダブル60ml	焼酎(25度) 1合180ml	ワイン 1杯120ml 
アルコール度数	5%	15%	43%	25%	12%
純アルコール量	20g	22g	20g	36g	12g

大田原市の状況は？

「平成23年県民健康・栄養調査」の結果と、「平成23年大田原市健康に関する調査」の結果から、栃木県と大田原市の1日に3合以上の飲酒(多量飲酒)をする人の状況を比較しました。大田原市は、どの年代でも男女ともに割合が高く、多量飲酒者の割合が県全体より多いということがわかります。

大田原市市民健康診査の結果から、飲酒あり・飲酒なしの有所見状況を見てみると、飲酒ありの場合は、飲酒なしに比べて肝機能、血圧、尿酸値の有所見率が高いことがわかりました。

年に1度は健診を受けて、アルコールの影響を含めた体の状態を確認することが大切です。



適酒飲酒 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、未成年者には勧めない
- 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・入浴はさけましょう
- ⑩ 定期検査を受けましょう



お酒は飲み方次第で、くすりにも毒にもなります。適正飲酒を実践し、アルコールと上手に付き合いましょう。

問 健康政策課 東 1階 TEL (23)7601