

すこやかネット

中北保健所通信No 1



お酒の適量というのはどのくらいでしょうか？個人差がありますが、日頃自分が飲んでいる量を、適量と考えている方が多いようです。しかし、それは体に良いとされる絶対値の量ではありません。お酒は心身をリラックスさせて、ストレス解消に役立つ反面、極端な場合には急性アルコール中毒になったりして、ときには死に至ることもあります。そこで、今回のすこやかネットでは「アルコール（お酒）」をテーマに考えて見ましょう。

アルコールがこころとからだに及ぼす害は

睡眠障害・うつ病

飲み過ぎるとかえって睡眠は障害される。アルコールは意欲低下・憂うつ気分・不眠などのうつ病を引き起こす。

高血圧

アルコールは高血圧を招く主な原因の一つ。高血圧は、動脈硬化や脳卒中を引き起こす。

がん

口、のど、食道、大腸などのがんが出やすくなる。過剰飲酒を繰り返すと、危険性が高い。

心疾患

飲み過ぎると不整脈が出やすくなる。また、心臓の筋肉をいため（心筋症）、息切れや手足のむくみを引き起こす。



脳機能障害

アルコールは神経細胞を破壊し、脳萎縮をもたらす。その結果、記憶障害や痴呆を招く。

胃腸障害

胃や腸の粘膜がただれて、下痢・腹痛を引き起こす。また、潰瘍ができて吐血することがある。



肝障害

肝細胞の中に脂肪がたまったり、食欲不振・吐き気・黄疸などが現れたりして（肝炎）、最終的には肝臓が硬くなってもとに戻らなくなる。

すい炎・糖尿病

すい臓が出す消化酵素ですい臓自身が消化され、激しい腹痛が起こる（すい炎）。また、すい臓から出るインスリンが不足すると、血液中の糖が必要以上に増え、糖尿病になる。

依存症

お酒をコントロールして飲めなくなる。お酒が切れると、手が震え、発汗、不眠などがみられる。依存症はこころやからだの問題をたくさんつくり出す。

適正飲酒とは

法律で禁止されておりますように、未成年者の飲酒は脳細胞の発育を妨げたり、性ホルモンをつくる機能を抑制したりするため、未成年者は絶対に飲酒してはいけません。（未成年者飲酒禁止法）

また、アルコールを摂取した状態で車を運転すると、判断力の低下、スピード感覚の麻痺等により事故をおこす可能性が大幅に上昇します。飲酒運転は、自分だけでなく他人にも大きな被害をもたらします。飲酒運転は絶対に止めましょう。（道路交通法）

健康日本21では「節度ある適度な飲酒」として、1日平均純アルコールで約20g程度としています。主な種類に換算すると・・・

ビール（アルコール約5%）	中ビン1本（500ml）
日本酒（約15%）	1合（180ml）
焼酎（約35%）	コップ半分弱（70ml）
ウイスキー（約43%）	ダブル1杯（60ml）
ワイン（約12%）	グラス2杯（200ml）
二種類以上のお酒は、飲酒量が多くなるため控えましょう。	

さて、「正しいお酒の飲み方」＝「適正飲酒」とはどのようなことでしょうか。それをわかりやすく簡潔に整理したものが「適正飲酒の10か条」です。（アルコール健康医学協会）



適正飲酒の10か条	
1	笑いながら共に、楽しく飲もう
2	自分のペースでゆっくりと
3	食べながら飲む習慣を
4	自分の適量にとどめよう
5	週に二日は休肝日を
6	人に酒の無理強いをしない
7	薬と一緒に飲まない
8	強いアルコール飲料は薄めて
9	遅くとも夜12時で切り上げよう
10	肝臓などの定期検査を



少なくともお酒を飲むには、この「適正飲酒の10か条」を実践することが重要です。適量を適正な方法で飲めば、医学的にも健康にも良いといわれています。

皆さんも「適正飲酒」を実践することにより、美味しいお酒を楽しく飲んで、健康で幸せな生活を過ごして下さい。

参考・・・酔いつぶれた人のケア

- 1 覚めるまで、酔っていない人が付き添う。絶対に一人にしない。
- 2 衣服は緩めて横向きに寝かせる。（仰向けは窒息の危険があるので厳禁）
- 3 両肘を曲げ、手をあごの下に入れて、軽くあごを突き出す。膝を曲げて姿勢を安定させる。
- 4 屋外では毛布などで保温する。
- 5 吐きそうになったら、このままの状態ですくせ。
- 6 つねったり、名前を呼んでも反応しない場合は救急車を呼ぶ。
- 7 呼吸が速く浅くなるか、ゆっくりになった場合は救急車を呼ぶ。