



こんにちは。年があけて令和4年がはじまりました。この時期はお酒を飲む機会が多くなると思いますが、新型コロナウイルス感染症の感染対策をしっかり行い、節度とルールを守ってお酒を楽しみたいものです。そこで、今回のabiLifeではお酒についてお話しします。

## お酒を飲むとどうなるの？飲み過ぎのリスクとは

昔から、お酒は「百薬の長」といわれていますが、それは適量を飲んだ場合のこと。多量の飲酒を続けていると心身に影響が出てきます。まずは、飲酒量の違いによる効果について説明します。

### 適量のお酒を飲んだ場合：良い効果



- ・不安軽減、リラックス効果
- ・善玉コレステロールの増加
- ・血糖値の低下、血液を固まりにくくする

### 多量のお酒を飲んだ場合：悪い効果



- ・高血圧症、脂質異常症
- ・脳出血、クモ膜下出血
- ・心不全、肝炎、肝硬変、がん
- ・急性アルコール中毒、依存症

お酒には塩分や脂肪分の多いおつまみがつきものですから、飲み過ぎに加え、つい食べ過ぎてしまうこともあるのではないのでしょうか。こうした食生活の乱れから、内臓脂肪型肥満や高血圧といった生活習慣病が起こりやすくなる危険性もありますので、注意が必要です。

## お酒の適量はどのくらい？

表：お酒の種類別1日の適量の目安（純アルコール20g程度）

お酒の種類	適量
ビール・発泡酒（5%なら）	中びん1本（500ml缶1本）
チューハイ（7%なら）	350ml缶1本
ワイン（12%なら）	ワイングラス少なめ2杯（約200ml）
日本酒（15%なら）	1合（180ml）
焼酎（25%なら）	0.5合（約90ml）
ウイスキー・ジンなど（40%なら）	ダブル1杯（約60ml）

1日の適量は表のいずれか1つになります。普段の飲酒量と照らし合わせて、目安より多く飲んでいる人は、これを機にぜひ節酒を心がけましょう。この表は男性の適量になりますので、アルコール分解速度が男性よりも遅い女性は、これよりも少ない量が推奨されます。

飲酒の席で適量を守る事が難しいことあると思いますが、1週間のなかで休肝日を設けるなど、体をいたわることも大切です。一度に大量の飲酒をしない、塩分・油分の少ないおつまみを選ぶなど、できることから取り組んでみてはいかがでしょうか。飲酒についてのご相談は下記までご連絡ください。

問合せ 健康福祉課健康推進グループ ☎ 7071（平日8時30分～17時15分）