

# あなたの飲酒、“百薬の長”? それとも“百厄の長”?



お酒は、上手に飲めばストレスや緊張を和らげるなど効用がある反面、量を多くとれば健康を害する危険もあります。楽しく安全なお酒との付き合い方を知りましょう。

**適量ならこんな効果が**

- 食欲の増進
- 発想の転換

**● ストレスの解消**

**● コミュニケーションの円滑化**

**● HDL(善玉)コレステロールの増加**

**飲みすぎてしまうと…**

依存症

- 肝機能の障害(脂肪肝、肝炎、肝硬変など)
- 消化器系の障害(胃炎、胃潰瘍など)
- がんの誘発(口腔がん、咽頭がん、喉頭がん、食道がんなど)
- 生活習慣病の助長(肥満、糖尿病、高血圧など)
- 精神・脳への障害(依存症、認知症など)

**飲酒CHECK!! あなたの飲み方大丈夫!?**

- 今までに、飲酒を減らさなければいけないと思ったことがありますか
- 今までに、飲酒を批判されて腹が立ったり苛立ったことがありますか
- 今までに、飲酒に後ろめたい気持ちや罪意識を持ったことがありますか
- 今までに、朝酒や迎え酒を飲んだことがありますか

Ewing JA: Detecting Alcoholism JAMA252:1905-1907,1984

2項目以上当てはまる方は、アルコールの問題があります。専門医に相談されることをおすすめします。

## 適正飲酒の10か条

- 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 強い酒 薄めて飲むのが オススメです
- 4 つくろうよ 週に2日は休肝日
- 5 やめようよ きりなく長い飲み続け
- 6 許さない 他人への無理強い・イッキ飲み
- 7 アルコール 薬と一緒に危険です
- 8 飲まないで 妊娠中と授乳期は
- 9 飲酒後の運動・入浴 要注意
- 10 肝臓など 定期検査を忘れずに

**適量** 1日の適量は、  
**って?** 純アルコールに換算して、20gです。

〈アルコール量の計算式〉

**お酒の量(ml) × [アルコール度数(%) ÷ 100] × 0.8**

例) ビール中びん1本 500 × [5 ÷ 100] × 0.8 = 20(g)

ビール中ビン 1本(500ml)	ワイン 1杯(120ml)	日本酒 1合(180ml) 焼酎 1杯(70ml)	ウイスキー・ブランデー ダブル(60ml)
---------------------	------------------	------------------------------------	--------------------------

**ミニ知識** **お酒を飲むとよく眠れる?**

寝る前のお酒は、寝つきをよくする一方、眠りが浅くなることから熟睡感を得られにくく、睡眠の質が低下します。結果的に、不眠を引き起こしたり、ますます不眠に悩まされる悪循環に陥りやすくなります。また、気分が落ち込む原因にもなるため、寝酒は避けましょう。