

# 知って得する健康コラム～アルコールとの上手な付き合い方：適正飲酒～

周りの人はどうしている？

みやぎ県南中核病院附属村田診療所

安西良一 所長の取り組み！

Q. 飲酒について気をつけていることはありますか？

安西所長 平日の2日以上は休肝日を設け、ナッツ類や枝豆など必ず何かをつまみながら飲むようにしています。

Q. お酒は何を飲んでいきますか？

安西所長 ウイスキーをダブルで1杯飲んでいきます。飲む量は決め、それ以上は飲まないように心がけていきます。

Q. お酒を飲む時に注意したほうがよいことはありますか？

安西所長 水分を多めにとることです。アルコールを代謝するためには水分が必要になります。就寝前に水分をとることや、枕元に飲み物を置き、夜中に目覚めた時に水分をとれるようにしておくとういでしょう。水分が足りないとアルコールの代謝が悪くなり、二日酔いになりやすくなります。

Q. 最後に飲酒について一言アドバイスをお願いします。

安西所長 長酒はついつい酒量も多くなってしまいます。深酒すると転倒し怪我をしたり、二日酔いとなり体調が悪くなるなど、生活に支障をきたすことになっていきます。適量を守り、楽しく飲むことが大切です。また、服薬中の方は、薬の効果に影響がある場合があるので、飲酒について主治医へ相談しましょう。



## 村田町民の飲酒行動について (※平成30年度特定健診法定報告より)

○毎日飲酒している方の割合 26.8% (宮城県：25.1%)

○飲酒量が2合以上の方の割合 9.4% (宮城県：8.9%)

休肝日を設けず、毎日飲酒している方・適量以上飲酒している方の割合が、宮城県平均と比較し、高い状況にあります！

## (健康むらた！ 適正飲酒のために！)

美味しいお酒を楽しく飲んで健康に過ごすには『正しいお酒の飲み方＝適正飲酒』を実践することが大切です。

### 適正飲酒の10か条

1. 談笑し 楽しく飲むのが基本です  
適量のお酒は緊張感を和らげたり良好な対人関係を促す効果を持ち、ストレスを解消させます。
2. 食べながら 適量範囲でゆっくりと  
お酒と一緒にたんぱく質や脂質を含んだ食べ物を食べると、アルコールの吸収のペースがゆるやかになります。  
一般的な適量はイラストのとおりですが、個人差があり、体格差や年齢の差、飲酒時の体調によっても酔い具合が異なります。
3. 強い酒 薄めて飲むのがおすすめです
4. つくろうよ 週に二日は休肝日  
お酒を飲んだ後、就寝している間も肝臓は黙々と働いています。毎日酷使すると障害が出てくるため、2～3日飲んで1日休むという習慣をつくり、週に2日は肝臓を開放して休めましょう。
5. やめようよ きりなく長い飲み続け
6. 許さない 他人(ひと)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

純アルコール約20gの目安					
種類	ビール	日本酒	ウイスキー・ブランデー	焼酎 アルコール度数 25度	ワイン
					
量	中瓶1本 500ml	1合弱 180ml弱	60ml(ダブル)	0.6合 110ml弱	グラス2杯弱 200ml