

知って得する健康コラム～アルコールとの付き合い方:からだへの影響～

飲酒とからだへの影響について、吉田歯科医院 吉田和男院長にお聞きしました。

吉田先生、取り組みを教えてください！

Q. 先生自身がお酒を飲むときに気を付けていることを教えてください。

吉田先生 お酒は普段あまり飲みません。集まりで飲む程度です。
お酒は楽しく飲みたいと思っているので、気分・体調が良いとき
や休みの日の前日に飲むようにしています。

Q. 健康に関して気を付けていることを教えてください。

吉田先生 年に1回、人間ドックを受けています。定期的に健診を受けて、
自分の健康状態をチェックすることは大切だと思います。



毎日お酒を飲んでいる人の割合

| 村田町 | 宮城県 | 全国 |
|-------|-------|-------|
| 22.7% | 18.3% | 17.3% |

健康むらた21計画中間評価のためのアンケート
宮城県 県民健康・栄養調査 より

※村田町は毎日飲酒している人の割合が高い状況です。

(健康むらた！ アルコールによる健康被害を防ぐために！)

アルコールの飲み過ぎは、肝臓病をはじめ、膵臓病、メタボリックシンドロームなどを招く可能性があります。これらを予防するためには、健康的な飲み方を知っておくことが大切です。

【アルコールと肝臓病】

アルコールの飲み過ぎによりいろいろな臓器に病気が起こりますが、なかでも肝臓病は最も高頻度で、かつ重篤にもなる病気です。アルコール性肝臓病は飲酒量が多いほど、また飲酒機会が長いほど起こりやすくなります。とくに年末年始はアルコールに親しむ機会が多くなります。体調を崩さないように、健康的な飲み方を知っておきましょう。

健康的な飲み方とは

□ ゆっくり飲む

飲むペースが速いと、肝臓に負担がかかります。肝臓がアルコールを分解する時間は、日本酒1合(ビール大瓶1本、ワインならグラス2杯)に3～4時間もかかります。日本酒1合を30分以上かけてゆっくり飲みましょう。

□ おつまみを上手にとる

空腹状態でアルコールを飲むと、吸収が早まり、肝臓には大きな負担となります。おつまみで大豆食品や野菜・果物、ナッツ類を食べ、上手に栄養補給をしましょう。つい脂っこいものを食べたくなることもありますが、脂肪の多い食品も肝臓に負担になります。

□ 肝臓を休ませましょう

よく飲む人も、週に2日はアルコールを飲まない「休肝日」をつくるのが大切です。脂肪肝の疑いがある人は、意識的に節酒して肝臓を休ませてください。

□ 定期的に血液検査を受けましょう

肝臓は「沈黙の臓器」と呼ばれ、よほどのことがない限り音をあげない臓器です。そのため、症状が出てからでは遅く、早期発見が大切です。

新型コロナウイルス感染リスクを下げながら会食を楽しむ工夫

- ◎飲酒するのであれば…①少人数・短時間で ②なるべく普段一緒にいる人と ③適度な酒量で
- ◎箸やコップは使い回さず、一人ひとりで。 ◎席の配置は斜め向かいに。
- ◎会話するときはなるべくマスク着用。 ◎体調が悪い人は参加しない。
- ◎換気が適切になされているなどの工夫をしている、ガイドラインを遵守したお店で。

【問】保健センター 83-2312