

## 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：からだへの影響～

今月はアルコールとからだへの影響について、村田小学校 綱川誠校長の取組みについてお伝えします。  
綱川校長、取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。

綱川校長 お酒を飲むのは週に1、2回程度です。以前は付き合いで頻りに飲むこともありましたが、体調管理は大切だと思っているので、お酒を飲む頻度や量には気を付けています。



Q. 健康を維持するために気を付けていることはありますか。

綱川校長 職場の健診は毎年受けています。肝機能は問題ありません。また、かかりつけの病院で定期的に検査を受け、自分の身体を管理しています。さらに、運動習慣をもつために、ウォーキングもしています。休みの日は2時間程度近所を散歩し、スマホで歩数や時間を管理しています。継続するためには、頑張りを確認できるよう記録を残してモチベーションを上げること、無理をせず自分のペースで行うことが大事だと思います。

Q. 最後に住民の皆さんへ一言お願いします。

綱川校長 村田小学校は、地域に信頼され、愛される学校でありたいと願っています。地域の期待に応えられるよう、健康に留意しながら精進していきます。

### 村田町民の休肝日を設けている人の割合について

※健康むらた21中間評価のためのアンケートより

アルコールを飲まない日(休肝日)  
を設けていますか？

%	設けている	設けていない
男	52.4	47.6
女	81.0	19.0

週に2日、休肝日を設けましょう

### (健康むらた！ アルコールによる健康被害を防ぐために！)

#### アルコールと生活習慣病

生活習慣病とは、肥満・高血圧・高脂血症・高血糖などで、生活習慣であるお酒の飲み過ぎも原因となります。肥満はお酒自体のカロリーだけでなく、つまみが脂っこいものであったり、アルコールによって食欲が増して食べすぎたりすることによっても起きます。飲酒量が多くなるほど高血圧になりやすく、飲酒により中性脂肪が増加することで高脂血症の原因となることが指摘されています。糖尿病も食べすぎによるカロリーオーバーだけでなく、アルコール性肝臓病あるいは膵臓病でも起こります。

#### 節度のある飲酒を

望ましい飲酒量は1日平均純アルコールで20g程度〔右図〕と定義されています。女性や高齢者はこの1/2～1/3程度が適当です。つまみは味付けが濃い物や脂っこいものは避け、ビタミン・ミネラルが豊富な野菜やたんぱく質を摂りましょう。

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

#### 週に2日は休肝日をつくりましょう

お酒を飲んだ後は、就寝している間も肝臓は黙々と働いています。この肝臓を毎日連続して酷使すると障害が出てきます。週に2日は肝臓を開放して休める、いわゆる「休肝日」を設けましょう。

また、お酒を飲むと、肝臓には中性脂肪が蓄積されます。胃や腸と言った消化管の粘膜も荒れてきます。これらの臓器の修復のために、週に2日程度の休肝日を作ることが必要です。この際に気を付けたいのが、週に5日続けて飲酒して2日連続休むのではなく、2～3日飲んで1日休む、という習慣を作ることです。