

お酒にまつわるエトセトラ

かから版

第181号



Quality of Life

日本予防医学協会

2014.12 発行

これから、クリスマス、忘年会、お正月などお酒が付き物の行事が目白押しです。そこで今回は

『お酒』

に関するお話です。



★知っていますか？お酒に関する法律★

【アルコール健康障害対策基本法】

二〇一四年六月施行
アルコールの有害な使用の低減、国によるアルコールの社会規制システム作りを目指す法律

【道路交通法】

「酒気帯び運転等の禁止」違反点数もあります。

○酒酔い運転 …五年以下の懲役又は

一〇〇万円以下の罰金

○酒気帯び運転…三年以下の懲役又は

五〇万円以下の罰金

運転者以外に、酒類提供者や車両提供者、同乗者にも処罰が課せられるなど、飲酒運転に対する厳罰化が進んでいます。

その他にも法律はありませんし、地域によってはお酒に関する条例を定めているところもあります。興味のある方は是非、調べてみてください。

★適度な飲酒量の目安★

適度な飲酒量は、成人男性の場合、純アルコール換算量が一日約二〇グラム以下とされています。

★飲む過剰による健康障害★

例えば、
ビール 約五〇〇ミリリットル（中瓶一本）
日本酒 一合弱
二五度焼酎 約一〇〇ミリリットル
ワイン 約二杯
チューハイ 約三五〇ミリリットル
ウィスキー ダブル約一杯 などです。
女性の場合は、体格の違いから一般的に男性よりもアルコール分解が遅くなるので、男性の半分の量が適量です。六五歳以上の方やお酒を飲んで顔が赤くなる方は、上記の量よりもさらに控えましょう。

○急性アルコール中毒

○すい臓病、糖尿病

○痛風

○メタボリックシンドローム

○肝炎、肝硬変

○がん(口腔、咽頭、喉頭、食道、肝臓、大腸、乳)

○認知症、うつ、自殺

○アルコール依存症

その他にもアルコールは、ほぼ全ての消化管に影響するため、様々な疾患や症状の原因になります。



★お酒の上手な飲み方★

①空きっ腹では飲まない

空腹時にアルコールを飲むことで、血中濃度が急速に上がり、悪酔いや急性アルコール中毒を引き起こしやすくなります。飲む前には軽く腹ごしらえをしましょう。出来れば揚げ物は控え、豆や乳製品、魚など良質のたんぱく質を含むものを選びましょう。

特に、枝豆はアルコールの分解を促進し、肝臓の負担を軽減する効果があります。

②お酒と一緒にお水を飲む

アルコールには脱水作用と利尿作用があります。脱水予防のためにお酒と同量以上のお水を飲みましょう。

③ちゃんぼんには注意

ちゃんぼんとは、色々な種類のお酒を飲み合わせることで、お酒の種類が変わると目先が変わり飲み過ぎる恐れがあります。種類を変えるときはペースを下げましょう。

④お薬を内服中は、飲酒しない

薬とお酒を併用することで、薬の効果を必要以上に強め、思わぬ副作用が現れたり、逆に薬の効果を弱めてしまうことがあります。場合によっては肝臓内の酵素が薬の成分を変化させ重篤な状態に陥ることもあります。

⑤妊娠中、授乳中はお酒を飲まない

妊娠初期にお酒を飲むことで胎児性アルコール症候群（低体重児・精神発達遅滞・特徴的な顔貌など）がみられる可能性があります。授乳中は母乳にもアルコールが入り、乳児の発達を妨げる恐れがあります。

⑥週に二日以上は休肝日

飲酒によって肝臓を酷使すると、障害が出やすくなります。また、消化管の粘膜も荒れてきますので、臓器の修復のために休肝日を設けましょう。飲酒する日をコントロールすることで依存症の予防にもなります。

★最後に…★



飲酒により失いがちなカリウムやビタミンが豊富に含まれている果物は、飲酒後の身体にオススメです。特に柿には、お酒の代謝産物であるアセトアルデヒドの分解を早める効果があります。上手にお酒と付き合いながら、ルールを守って楽しい時間を過ごしましょう。「T」

お知らせ

健康づくり情報のご提供《無料》

毎月タイムリーでホットな情報をメールマガジンにて発信しています。ご希望の方は、下記 URL までお申込みください。

<https://www.jpmp1960.org/mag>