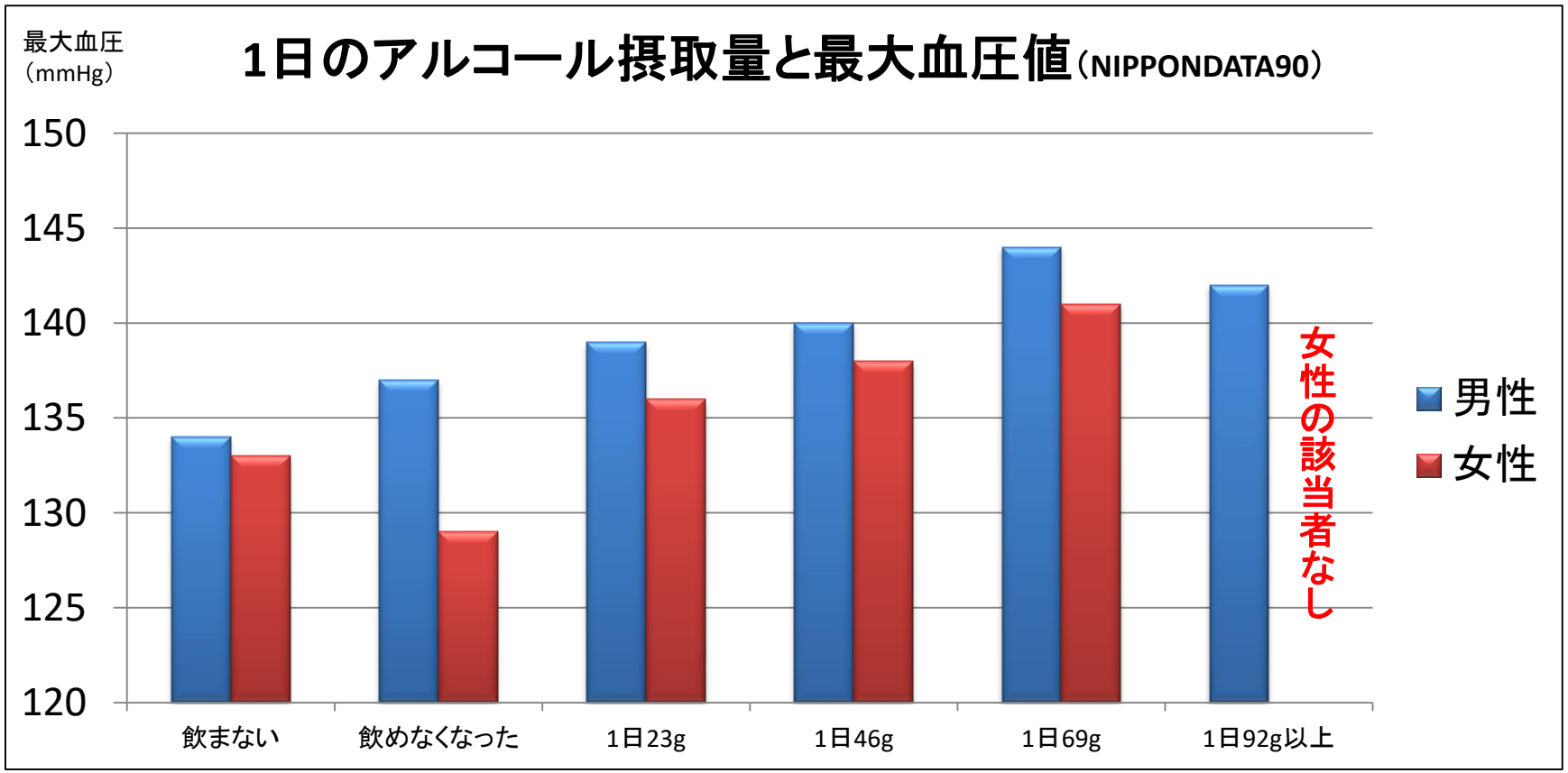
血圧と飲酒の関係

血圧はお酒（アルコール）の種類を問わず、飲めば飲むほど上昇します。



NIPPONDATA90より

酒は百薬の長？

・飲酒は血圧が上がる原因となります。

・大量にお酒を飲むと、高血圧に加えて脳卒中や心疾患（アルコール性心筋症・心房細動）、夜間睡眠時無呼吸などを引き起こすだけでなく、がんの原因にもなり、死亡率が高くなります。

・高血圧や男性の食道がん、女性の出血性脳卒中などは、お酒を飲む量が少なくても、飲む量に比例して発症リスクが高くなります。また、長い期間飲み続けることで、女性の乳がんなどのリスクが高まることがわかっています。

・お酒を飲んだ後数時間、血圧は下がりますが、翌朝には高くなることがわかっています。

・飲酒を制限すると、1～2週間のうちに、血圧が下がることがわかっています。

飲酒が適量であれば、食欲増進や、血行促進、ストレス緩和、また人との円滑なコミュニケーションに役立ちます。

つまり……

「アルコールは適量を守って飲むことが大切」

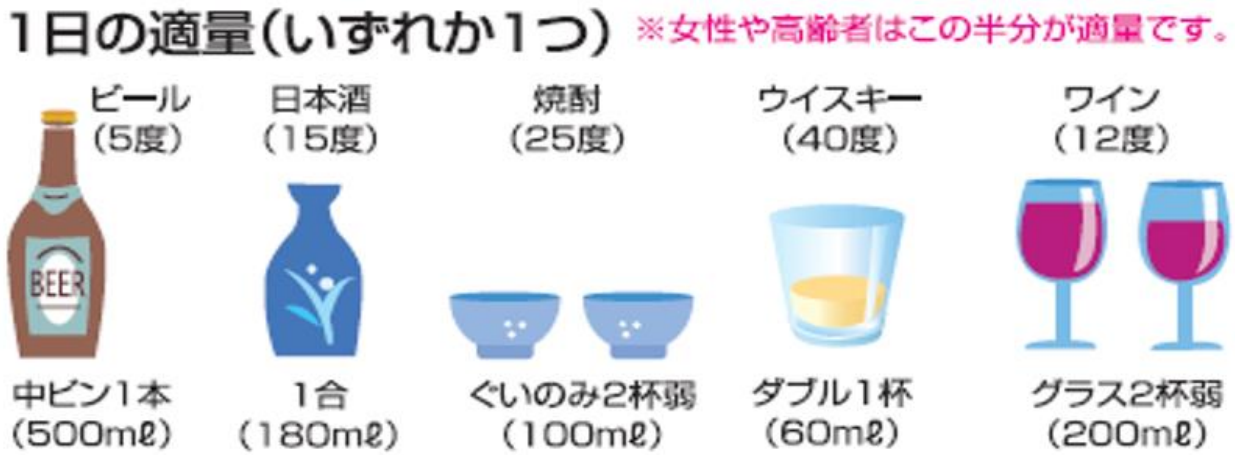
高血圧ガイドライン2019・健康に配慮した飲酒に関するガイドライン・日循予防誌第55巻第2号より参考

お酒の適量

お酒の適量（節度ある適度な飲酒量）とは

純アルコール量で男性20g/日程度です。※

これをお酒の種類にしてみると



適量を守り、休肝日を設けることも意識しましょう。

※純アルコールとは：酒に含まれるアルコールの量、単位は「g」
（ちなみにアルコール度数とは：温度15℃の時、100mlの液体の中に何mlアルコールが含まれているかの容量で単位は「%」「度」）

厚生労働省のホームページより

純アルコールとは？

市販されている缶ビールや缶チューハイ類の栄養成分表示の下に、純アルコール量が表記されているものも増えています。

栄養成分表示（ビール350ml）の例→

栄養成分表示
（100ml当たり）

エネルギー	42kcal
たんぱく質	0.5g
脂質	0g
炭水化物	3.1g
糖質	3.0g
食物繊維	0～0.2g
食塩相当量	0g

純アルコール量…14g
（350ml当たり）

純アルコール量を計算するには
純アルコール量（g）
＝飲酒量（ml）×アルコール濃度（度数/100）×0．8（アルコールの比重）
で求められます。

高血圧の要因

高血圧の要因となる生活習慣

・塩分の摂りすぎ
・お酒（アルコール）の摂りすぎ
・野菜等（カリウム）の不足
・喫煙
・運動不足

など

次号は、管理栄養士より野菜等（カリウム）の不足についての対策をお伝えします。