

『お酒との上手な付き合い方』

秋らしい風を感じる季節になりましたね。保健師『ワイちゃん』です。
今回は、「お酒との上手な付き合い方」についてお届けします。

アルコール健康障害対策基本法では、国民の間に広くアルコール関連問題に関する関心と理解を深めるため、11月10日から16日までをアルコール関連問題啓発週間と定めています。

1人ひとりがアルコールのリスクを理解し、どのような影響があるか、自分にあった飲酒量を決め、健康に配慮した飲酒を心がけましょう。

◆3つの違いによる飲酒の影響は？

〈年齢の違いによる影響〉

高齢者は体内の水分量の減少等で、若い頃と同じ飲酒量でもアルコールの影響が強く現れ、転倒、骨折、筋肉の減少の危険性が高まります。

20歳代の若年者は、脳の発達途中であり、健康問題のリスクが高まる可能性があります。

〈性別の違いによる影響〉

女性は、一般的に男性と比べて体内の水分量が少なく、分解できるアルコール量も少ないため、アルコールの影響を受けやすいことが知られています。

〈体質の違いによる影響〉

体内の分解酵素の働きの強弱などには個人差があり、顔が赤くなる、動悸、吐き気を引き起こす可能性があります。

◆過度な飲酒による影響は？

○長期・大量に飲酒することによる「発症」

アルコール依存症・生活習慣病・肝疾患・がんなど

○飲酒後にトラブルが発生「行動面」

高所での作業による事故・怪我や他人とのトラブル
火気を伴う器具類の扱いによる事故など

◆1日当たりの適量を守ろう

□1日当たりの適量はこのくらい（女性はこの半分に）

- ・ビール（5%） 中瓶1本〈500ml〉
- ・日本酒（15%） 1合 〈180ml〉
- ・缶チューハイ（7%） 1缶 〈350ml〉
- ・ワイン（12%） グラス2杯 〈200ml〉
- ・焼酎（25%） グラス1杯 〈100ml〉
- ・ウイスキー（43%） ダブル1杯 〈60ml〉

◆あなたの行動をチェック！

□お酒との付き合い方を見直してみよう

- ・自らの飲酒状況などを把握する【一番大事！】
- ・あらかじめ量を決めて飲酒する
- ・飲酒前、飲酒中に食事をとる
- ・飲酒の合間に水を飲む
- ・1週間のうち、飲まない日を設ける

□以下のような飲酒や飲酒後の行動は避けましょう

- ・一時多量飲酒（急いで飲まないようにしましょう）
- ・他人への飲酒の強要
- ・不安や不眠を解消するための飲酒
- ・病気など療養中の飲酒や服薬後の飲酒
- ・飲酒中、飲酒後の運動や入浴

※参考・引用文献

- ・厚生労働省ホームページ＞政策について＞分野別の政策一覧＞福祉・介護＞障害者福祉＞アルコール健康障害対策＞健康に配慮した飲酒に関するガイドラインについて
- ・ヘルシーライフサポートBOOK 全国健康保険協会