



アルコール飲料と上手に付き合う



アルコール飲料は、適量を楽しく飲むのであれば、緊張をほぐし、気持ちをリラックスさせ、人間関係をなめらかにするいい面があります。しかし、長期間にわたり多量飲酒を続けると体と心の両面に影響が生じます。

これからクリスマスやお正月など、飲酒の機会が増える時期です。新型コロナウイルス感染症の影響により、家で飲むことが多いと思いますが、外でも家でも適量飲酒を心がけましょう。

今回はアルコールの分解と、心身への影響、それを予防するためのアルコール飲料との上手な付き合い方についてご紹介します。

アルコールと肝臓の働き



体内に入ったアルコールの大部分は肝臓で分解・消費されます。肝臓は普段は本来の役割である、胃や小腸で分解された脂肪・タンパク質・糖といった栄養素を、体が利用しやすい形に変える「代謝」を行っています。しかし、アルコールが入ってくるとその役割を中断し、アルコールの解毒作用を優先させてしまいます。本来の役割を中断する時間が長いと、脂肪や糖の代謝が止まるために内臓に脂肪がつきやすく、脂肪肝等になる可能性があります。

心身への影響

アルコールの摂りすぎによる代表的な疾患としては、以下のようなものがあります。

- ① **肝機能障害**：飲みすぎにより肝障害→脂肪肝→アルコール性肝炎→肝硬変・肝臓がんと進行します。
- ② **高中性脂肪血症**：血液中に脂質が多く存在すると、動脈硬化を促進させるため、心筋梗塞や狭心症、脳梗塞などの疾患を引き起こす可能性があります。
- ③ **高尿酸血症・痛風**：アルコール摂取により、血液中の尿酸量が上昇すると、痛風発作が起こります。
- ④ **アルコール依存症**：飲酒を続け、耐性・精神依存・身体依存が形成され、飲酒のコントロールができなくなった状態です。アルコール依存症は酔って問題を起こすこととは異なります。

適正飲酒の10か条

【男性の適量目安（女性は男性の半分）】

ビール 500ml、日本酒 180ml、焼酎 90ml、ワイン 180ml
ウイスキー 60ml・・・この中のどれか 1 種類/日が適量です。

談笑しながら 楽しく 飲みましょう	食べながら ゆっくりと 適量範囲を 飲みましょう	強いお酒は 薄めて飲むように しましょう	週に2日は 休肝日を 作りましょう	きりなく長く 飲み続けることは やめましょう
		 (お湯割り・水割りなど)		
人への無理強いや 一気飲みは 許されません	アルコールと 薬を一緒に飲む ことは危険です	妊娠中と 授乳期の飲酒は 控えましょう	飲酒後の運動や 入浴には注意 しましょう	肝臓などの体の 状態を知るために 定期健診を受けま しょう
			予期せぬ 事故につな がる可能 性があり ます。 	

参考：公益社団法人 アルコール健康医学協会（健康づくり推進部 田巻 望 2021.12）