

Wellset 12月号表紙 Quiz の答え

厚生労働省「健康日本 21」によると「節度ある適度な飲酒」の量は、「通常のアルコール代謝能を有する日本人においては、1日平均純アルコールで20g程度」としています。
20gとは、だいたい「ビール中ビンだと1本」「日本酒だと1合」「チューハイ(7%)350mL缶だと1本」「ウイスキーダブルだと1杯」に相当します。

(厚生労働省 e-ヘルスネット「飲酒のガイドライン」)

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/alcohol/a-03-003.html>

12の飲酒ルール (上記サイトより抜粋)

ご自分や家族の飲酒習慣を振り返ってみましょう。

①上記のアルコール量を目安に、
節度ある適度な飲酒を心がけましょう。

②女性・高齢者は少なめに

中年男性に比べて、女性や高齢者は飲酒量を控えることをおすすめします。

例えば1日350mLの缶ビール一本以下を目安としてみましょう。



③赤型体質も少なめに

飲酒後にフラッシング反応(※)を起こす人をここでは赤型体質とも呼びます。この体質はアルコールの分解が遅く、がんや様々な臓器障害を起こしやすいといわれています。

(※)フラッシング反応とは？ ビールコップ1杯程度の少量の飲酒で起きる、顔面紅潮・吐き気・動悸・眠気・頭痛などの反応をフラッシング反応といいます。



④たまに飲んでも大酒しない

たとえ飲む回数が少なくとも一時に大量に飲むと、身体を痛めたり事故の危険を増したり依存を進行させたりします。

⑤食事と一緒にゆっくりと

空腹時に飲んだり一気に飲んだりすると、アルコールの血中濃度が急速に上がり、悪酔いしたり場合によっては急性アルコール中毒を引き起こします。また濃いお酒は薄めて飲むようにしましょう。

⑥寝酒は極力控えよう

寝酒(眠りを助けるための飲酒)は、睡眠を浅くします。健康な深い睡眠を得るためには、アルコールの力を借りないほうがよいでしょう。



⑦週に2日は休肝日

週に2日は肝臓をアルコールから開放してやりましょう。そうすることで依存も予防できます。



⑧薬の治療中はノーアルコール

アルコールは薬の効果を強めたり弱めたりします。また精神安定剤と一緒に飲むと、互いの依存をはやめることが知られています。

⑨入浴・運動・仕事前はノーアルコール

飲酒後に入浴や運動をすると、不整脈や血圧の変動を起こすことがあり危険です。またアルコールは運動機能や判断力を低下させます。

⑩妊娠・授乳中はノーアルコール

妊娠中の飲酒は胎児の発達を阻害し、胎児性アルコール症候群を引き起こすことがあります。またアルコールは授乳中の母乳に入り、乳児の発達を阻害します。



⑪依存症者は生涯断酒

依存症は飲酒のコントロールができないことがその特徴で、断酒を続けることが唯一の回復方法です。

⑫定期的に検診を

定期的に肝機能検査などを受けて、飲み過ぎていないかチェックしましょう。また赤型体質の習慣飲酒者は、食道や大腸のがん検診を受けましょう。

