



食

歩

打

文・及川愛子
題字・吉田富卓
イラスト・市川興一
デザイン・鶴田稔幸

一日にロング缶ビール一本までなら 飲まないよりも死亡率が下がる!

歓送迎会や花見など、酒の席が増えがちなこの季節。大人のつき合いに酒はつきものだが、飲みすぎて失敗したり、酒のために健康を害するのは避けたいところ。楽しく健康的に酒を飲むにはどんなことに気をつけなければならないのか、上手な酒の飲み方について紹介しよう。

適度な飲酒は狭心症や心筋梗塞 脳梗塞のリスクが低くなる

酒は百薬の長ともいわれます。どんな効用があるのでしょう。

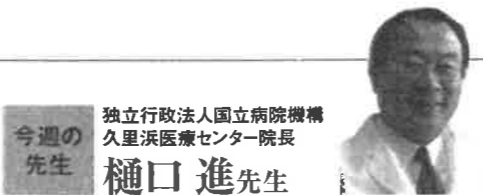
樋口先生 お酒を飲むことは、食事をよりおいしく感じたり、気持ちりがリラックスしたり、あるいは会話が弾むなど対人関係を円滑にするのに役立ちます。こうした心への効用だけでなく、体の健康にもいい効果をもたらします。飲酒量と死亡率の関係を調



飲

やかに保たれ血液がサラサラ流れるため、狭心症や心筋梗塞、脳梗塞などの有病率や発病率が抑えられるのです。さらに、加齢に伴う記憶力や認知力の低下を抑えるとい

う調査データも挙がっています。ただし、酒を飲めばどんな病気のリスクも下がるわけではなく、血圧や中性脂肪は飲酒量に比例して数値が

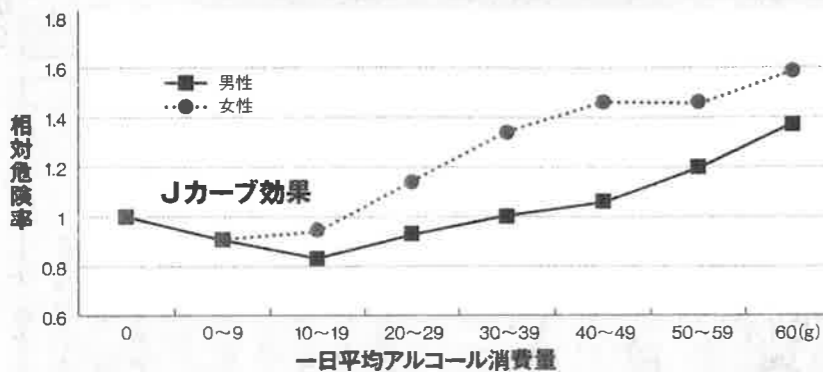


独立行政法人国立病院機構
久里浜医療センター院長
樋口進先生

ひぐち・すすむ/1979年東北大学医学部卒業。慶應義塾大学医学部精神神経科学教室を経て国立療養所久里浜病院精神科へ。米国NIHに留学。国際アルコール医学生物学会(International Society for Biomedical Research on Alcoholism, ISBRA)、日本アルコール関連問題学会などの理事長を務める。『ネット依存症から子どもを救う本』(法研)、『アルコール依存症から抜け出す本』(講談社)など著書多数。

これでベストコンディション!

少量の飲酒で死亡率が下がる!



まったくお酒を飲まない人に比べ、一日10~19グラムアルコールを消費している男性の死亡率は約0.8倍。ただし、それ以上飲むと死亡率が高くなり、一日60グラム飲む人は、1.4倍も死亡率が上昇している。

参照: Holman CD, English DR, Milne E, Winter MG (1996) Meta-analysis of alcohol and all-cause mortality: a validation of NHMRC recommendations. Med J Aust 164:
厚生労働科学研究が国における飲酒の実態把握およびアルコールに関連する生活習慣病とその対策に関する総合的研究

高くなり、健康被害をもたらす恐れがあります。相対的に見ると少量の飲酒でリスクが下がるものの効果が大きく、それが死亡率に反映されているのでしよう。

また、飲酒はうつ病を引き起こすことでも知られていますが、ストレスがあるからお酒を飲むケースもあるでしょう。お酒そのものが脳の神経系に作用し、うつ病になりやすくなるのです。

樋口先生 純アルコールの重量が目安です(次ページ参照)。これはビールなら500ミリリットル、日本酒なら1合弱となります。

さらに、がんを引き起こす点も見逃せません。特に酒を飲むとすぐ顔が赤くなる人は要注意。顔が赤くなる人は、酒を分解する過程で発生するアセトアルデヒドが唾液にも分泌していると考えられます。アセトアルデヒドは毒性が強いのが特徴。喉や食道にはアセトアルデヒドを分解する酵素が少ないため、顔が赤くなりやすい人が多量の飲酒を続けていると、食道がんや喉頭がん、咽頭がんのリスクが高まってしまふのです。

樋口先生 有名なのは、肝臓の障害でしょう。お酒をたくさん飲めば肝臓に脂肪がついて脂肪肝となり、悪化すれば肝硬変になります。血圧も上がりますから、脳出血やくも膜下出血など出血性の脳血管障害のリスクも高まりますし脳血管性の認知低下も起きてきます。脾臓に炎症が起きて慢性脾炎になったり、その結果糖尿病になる危険も高くな

ります。多量飲酒は体のどこか一部分ではなく、全身の臓器に影響を与えると考えたほうがいいでしょう。

先生、教えて!!
ベストコンディションのつくり方

これでベストコンディション!

アルコールの摂取量を知っておこう

同じコップ1杯のお酒でも、ビールかウイスキーかで大きく違ってくる。アルコールの量とアルコール度数から、純アルコールの重さを求めることが可能。一日どのくらい摂取しているのか、チェックしてみよう。

アルコール飲料に含まれる純アルコールの重さを求める式

| | | | | | | |
|--------------------------|---|-----------------------|---|------------------|---|-------------------|
| アルコール飲料の量 (ml) | × | アルコール度数 (%) | × | アルコールの比重 0.8* | = | アルコールの重さ (g) |
| 【例】 | | | | | | |
| アルコール飲料の量 ビール 500(ml) | × | アルコール度数 0.05 (=5%) | × | アルコールの比重 0.8 | = | アルコールの重さ 20(g) |

※アルコールは同じ体積でも、水の80パーセント程度の重さなので、比重は0.8(固定値)となります。

参照：厚生労働科学研究が国における飲酒の実態把握およびアルコールに関連する生活習慣病とその対策に関する総合的研究



ゆつくりチビチビ、食事しながら飲むのが健康飲酒のコツ

健康的に酒とつき合うには、どんなことに気をつける

樋口先生 正しいでしょう。

まずは飲酒量を一日20グラム以下に抑えることが大前提です。お酒の飲み方も、工夫しましょう。

アルコールの悪影響を抑えるには、血中のアルコール濃度を上げないようにすることがポイント。同じ量のお酒でも一気に飲まず、ゆつくり飲んだり、チェイサーでお水を飲むようにしてください。また、お酒は胃でゆつくり、腸で素早く吸収される性質があるため、すきつ腹で飲むとどんどん吸収されてしまいま

す。食事と一緒に楽しむことを習慣づけましょう。

――寝酒はいかがでしょうか。

樋口先生 アルコールには睡眠導入効果がありますが、眠りが浅くなるなど、睡眠の質を落とすことで知られていま

す。アルコールに耐性がつき、量が増えがちなのも問題。眠るのが目的なら、睡眠導入剤や安眠剤を処方してもらおうほうがおすすです。

――肝臓を休める休肝日を設けるといいといわれます。

樋口先生 週に2日は酒を飲まない日をつくるといいでしょう。西欧では、アルコール依存症予防のため、酒を飲まない日をつけることが推奨されています。飲む日と飲まない日をつくること、そして飲む時間帯にメリハリをつけることも大事。ゴルフの方の中にはラウンド前に朝から飲む人もいますが、「酒を飲むのは日が落ちてから」など、飲む時間帯を決めるようにしましょう。

「お酒と上手につき合う」5カ条

- 1、日ごろの飲酒量をチェック。
- 1、一日の飲酒量は20グラム以下に抑えるべし!
- 1、顔が赤くなりやすい人は、飲酒量を控えるべし!
- 1、休肝日を設け、日が高いうちから飲むべからず!
- 1、寝酒厳禁! 酒に頼らず睡眠導入剤を処方してもらおうべし!
- 1、一気に飲みせず、食事をしながらゆつくり飲むべし!