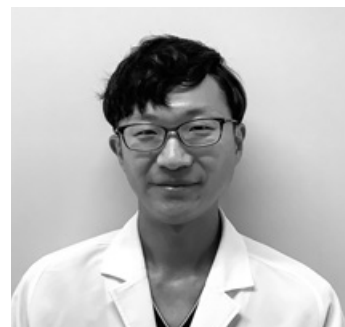




お酒との正しい付き合い方



笠間市立病院 医師

飯塚 康哲

新型コロナウイルス感染症の流行により、度重なる緊急事態宣言で飲み会の機会も減り、家でお酒を楽しむ方も増えたのではないのでしょうか。今回はお酒との付き合い方についてお話しします。

厚労省の定義では、適度な飲酒を純アルコールで1日平均20g程度とされています。20gはだいたいの「ビール中ビン1本」、「日本酒1合」、「チューハイ(7%)350ml缶1本」、「ウイスキーダブル1杯」などに相当します。また、女性や高齢者、飲酒後にフラッシング反応(顔が赤くなること)を起こす人は、これよりも飲酒量を少なくするよう推奨されています。過剰なアルコール摂取はさまざまな影響を及ぼし、癌や肝臓病、認知症の原因になるとされています。また、食事を摂らずに過剰な飲酒を数日間続けると急死することがあり、これを大酒家突然死症候群といいます。これは肝硬変などの病気がない方でも突然命を落としてしまう怖い病気です。「酒は百薬の長」と昔から言い伝えられていますが、適切な量を守ってのことです。飲みすぎは身体的にも精神衛生上も好ましくありません。

賢くお酒と向き合うためには

まず、日々のアルコール摂取量を知ることが重要です。概算はインターネットなどで簡単に調べることができます。先述のアルコール20gの飲酒量も目安としてください。お酒との接し方として厚労省では「健康を守るための12の飲酒ルール」を提唱しています。

健康を守るための12の飲酒ルール

1. 飲酒は1日平均2ドリンク(＝純アルコール20g)以下
2. 女性・高齢者は少なめに(目安…1日350ml)

の缶ビール1本以下程度)

3. 赤型体質の方も少なめに(飲酒後顔が赤くなる方はアルコールの分解が遅く、がんや臓器障害を起こしやすいといわれています)
4. たまに飲んでも大酒しない
5. 食事と一緒にゆっくりと(空腹時の飲酒や一気飲みは、アルコールの血中濃度が急速に上がり、悪酔いや急性アルコール中毒を引き起こす場合があります)
6. 寝酒は極力控えよう(眠りを助けるための飲酒は、睡眠を浅くします)
7. 週に2日は休肝日
8. 薬の治療中はノーアルコール(薬の効果が正しく作用せず、精神安定剤と一緒に飲むと互いの依存を早めます)
9. 入浴・運動・仕事前はノーアルコール(飲酒後の入浴や運動は、不整脈や血圧の変動を起こすことがあります)
10. 妊娠・授乳中はノーアルコール(胎児や乳児の発達を阻害し、胎児性アルコール症候群を引き起こすことがあります)
11. 依存症者は生涯断酒(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(定期的な肝機能検査、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)

これらを取り入れながら適切な飲酒習慣を心がけていきましょう。とはいっても、「分かっちゃいるけどやめられない」。それがお酒のやっかいなところです。当院では飲酒量低減外来を設置し、皆さんの節酒・禁酒を支援させていただきます。お気軽にご相談ください。

問 笠間市立病院 TEL.0296-77-0034

ご相談の際は、まずお電話を!

現在「やさしい保険プラザ」は仮事務所で営業をしており、新店舗(笠間市住吉1567-39)の建設を進めています。

ご相談の際は、訪問、カフェやファミリーレストランなど、ご都合の良い場所にて対応させていただきます。

お気軽にご連絡ください。

* 新店舗は2022年8月 完成予定です!



やさしい保険プラザ
☎0296-71-9050

フェイスブックも
ご覧ください

