

# アルコールの影響と適度な飲酒

これから、年末年始にむけ、お酒を飲む機会が増えてきます。「百薬の長」ともいわれるアルコールですが、飲みすぎは健康障がいやまねく要因となります。アルコールの影響と適量を知り、アルコールと上手につきあいましょう。

## ●アルコールの影響を理解しましょう

### 適量ならば…

精神的リラクセス…思考や判断力などが適度に抑えられ、精神的にリラクセスすることができま。

食欲増進…適量のお酒は胃液の分泌を高めると同時に胃の血流も増えるので、食欲が増し、消化が良くなります。

動脈硬化を予防…血液循環がよくなり、心筋梗塞や狭心症といった心臓に関する病気を防ぐ効果があります。

### 飲みすぎると…

酩酊…飲酒により、眠くなったり、判断力が鈍くなったりするため、交通事故の原因となります。また、短時間の大量の飲酒は急性アルコール中毒の原因となります。

臓器障がい…肝炎、肝硬変、脳卒中、がん等の多くの疾患と関係があります。

依存症…長期にわたる大量の飲酒は、アルコール依存症の原因となります。

未成年者、胎児への影響…未成年者の飲酒は健康への影響が大きく、また妊娠している女性の飲酒は、



胎児に悪影響を及ぼす危険があります。

## ●アルコール依存症は病気です

酒量が増える…毎日飲むうちに、酒の効き目が弱くなり、同じ効き目を得るために酒量が増えてきます。(耐性の獲得)

酒をひかえることができない…酒がないと気分が落ち着かず、酒に頼る気持ちが強く、酒が欲しくなるとつい酒に手を伸ばしてしまいます。(精神的依存)

④レキがきかない…ついには酒を飲まない手がふるえる・汗が出る・眠れない、などの離脱症状が出るため、飲酒をやめにくくなります。(身体的依存)

その結果、飲酒行動をコントロールする脳のはたらきが障がいされ、酒の飲み方を自分で制御できなくなつた病的状態のことをアルコール依存症と言います。

○慢性・進行性の病気ですから、早期発見・早期治療が大切です。

○断酒後も再飲酒と生活破綻を繰り返す病気であり、長期の治療が必要になります。

○周囲を巻き込む病気であり、家族等への支援が必要

要です。  
アルコール依存症は、回復可能な病気です。適切なサポートを受けながら断酒に取り組みましよう。



## ●節度ある適度な飲酒を

1日あたりの純アルコール摂取量が20gを超えると、死亡率が増加することから「節度ある適度な飲酒」として、1日あたりの飲酒量は純アルコール換算で20g程度が適当であるとされています。

ただし、お酒を飲む習慣のない人に飲酒を勧め

るものではありません。また、女性や65歳以上の高齢者、少量のお酒で顔が赤くなるお酒の分解能力の低い人などではより少ない量が望ましいとされています。



## ◆純アルコール20gの目安

種類	アルコール度数	飲用量
ビール	5%	中瓶1本
焼酎	20%	6:4で割って約1合
清酒	15%	約1合
ウイスキー	43%	ダブル1杯
ワイン	12%	200ccコップ1杯

- ①毎日続けて飲まないようにしましょう。
- ②イッキ飲みは、しない・させない。
- ③時間をかけて、ゆつくり食べながら飲みましよう。
- ④夜、12時以降は飲まないようにましよう。

●問い合わせ先

⑤健康福祉課 社会福祉係  
☎☎9128