

「百薬の長」といわれるアルコールですが、過度な飲酒は麻酔薬のような効果や、運動機能の麻痺、意識障害、健康障害などを招き、体への大きな負担につながります。12月には、忘年会、クリスマス、年末年始と楽しいイベントが続きます。アルコール摂取で体調を崩さぬよう、適量の飲酒を心掛けましょう。

厚生労働省では「健康日本 21(第一次)」の中で、通常のアアルコール代謝能を有する日本人においては、節度ある適度な飲酒量として、1日平均純アルコールで20g程度であると定義しています。

## 12の飲酒ルール

①飲酒は適量といわれる1日平均純アルコール量20g以下を心掛けましょう。



②女性、高齢者の飲酒量は控えめに

一般に、女性は男性に比べてアルコール分解速度が遅く、臓器障害を起こしやすいと言われています。

また、年を重ねると共にアルコール分解能力が低下していくため、控えめが適当と考えられます。

③フラッシング反応を起こす人も少なめに

少量の飲酒(例:コップ1杯のビールなど)で顔面紅潮、吐き気、動悸、眠気、頭痛などのフラッシング反応を起こす人は、アルコールの分解が遅く、様々な臓器障害を起こしやすいと言われています。お酒の席では無理をせず、ご自身なりの適量範囲で楽しみましょう。



④たまに飲んでも大酒しない

久しぶりの会合や納会など、話と共についお酒も進んでしまうかもしれません。飲む回数が少なくても、一度に大量のアルコール摂取をすると体の調子を崩したり、事故のリスクが高まる、依存を進行させるなど、体に大きな負担をかけることにつながります。たまの飲酒でも、適量範囲が大切です。

⑤食事と一緒にゆっくりと

空腹で飲酒をすると、血中のアルコール濃度が急速に上がり、体への大きな負担につながります。濃いお酒は水やお湯などで割って楽しむことと共に、飲酒の際は、食事やおつまみと一緒に楽しむことをお勧めします。

⑥寝酒は極力控えよう

睡眠前の寝酒(眠りを促すための飲酒)は寝付くには良いかもしれませんが、度々トイレで目が覚める(中途覚醒)や、睡眠が浅くなることで睡眠の質を悪くしてしまいます。寝酒は控えたいポイントです。

⑦週に2日は休肝日

沈黙の臓器と言われる肝臓、自分の肝臓は自分でしか守れません。週2回の休肝日で、肝臓を休ませてあげましょう。週2回は○曜日と○曜日など曜日を決め、家族や友人に宣言してサポートを得ると、実現しやすいかもしれません。

⑧薬の治療中はノーアルコール

アルコールの摂取は、薬の効果を増減させてしまいます。治療で服薬されている期間は、主治医と相談の上、飲酒は控えることをお勧めします。

⑨入浴・運動・仕事前はノーアルコール

飲酒後の入浴は、不整脈や血圧の変動を起こすことがあるため、注意が必要です。また、飲酒後の運動は、運動機能や判断力が低下してしまうことが心配です。大きな怪我や事故を避けるためにも、飲酒後の運動も控えましょう。

⑩妊娠・授乳中はノーアルコール

妊娠中、授乳中は少量でもアルコールの影響が心配なため、禁酒を心掛けることが大切です。

⑪依存症の人は生涯断酒

依存症の人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定期的に健診を

定期的な健康診断で、体調チェックを心掛けることが大切です。健診結果が基準値内でも、数値が右肩上がりの場合は要注意です。12の飲酒ルールと飲酒習慣を見直し、改善を心掛けましょう。 出典・引用:厚生労働省/e-ヘルスネット他