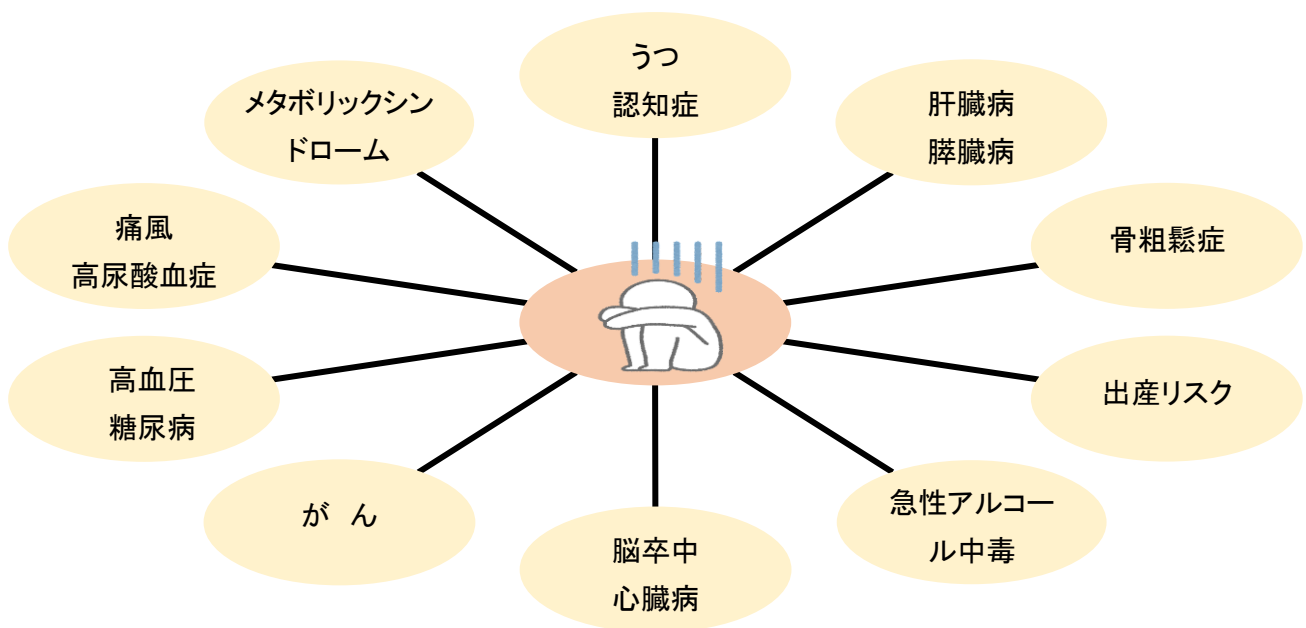


年の瀬を控え、忘年会、クリスマス、新年会など、お酒を楽しむ機会が多い季節かもしれません。皆様はこの年末年始、どのようなご予定でしょうか。お酒は楽しみ方次第で、体とところにとって薬にも毒にもなるといわれています。適量の飲酒で有れば楽しく過ごすスパイスとなり、「リラックス効果」「疲労回復」「血液循環を良くし体を温める」などが期待できます。

しかし、過度なアルコール摂取は、体とところに様々な悪影響や健康障害を招いてしまうため、飲み方には十分気をつけなければいけません。分かってはいるけど、ついつい飲み過ぎてしまいがちなアルコール。今回は体とところで楽しめる飲酒について考えます。

大量飲酒の悪影響



飲酒の適量とは

お酒に含まれるアルコールの濃さ(強さ)はお酒の種類によって異なることは皆様ご存知かと思います。そして、お酒を飲んで<酔い>などの効果をもたらすのは、お酒に含まれるアルコールの影響です。アルコールを楽しみながら体やところを健やかに維持するための適量として、飲酒量を純アルコールに換算してわかりやすく表示する方法が多くの国で行われています。例えば、米国では 14g、オーストラリア、ニュージーランドは 10g、デンマークは 12g、英国は 8g です。純アルコール量は、以下のように計算します。

$$\text{お酒の量(ml)} \times \text{度数または\%} / 100 \times \text{比重 } 0.8 = \text{純アルコール量(g)}$$

$$\text{(例) 日本酒 1合(180ml)} \times [15\% \div 100] \times 0.8 = 21.6\text{g}$$

$$\text{缶酎ハイ/ストロング缶(350ml)} \times [9\% \div 100] \times 0.8 = 25.2\text{g}$$

$$\text{缶酎ハイ/ストロング缶(350ml)} \times [7\% \div 100] \times 0.8 = 19.6\text{g}$$



* 純アルコール量で、どの位飲酒しているか、計算してみましょう。

$$\text{飲酒量} \quad \underline{\hspace{2cm}} \text{ ml} \times \text{アルコール度数} \quad \underline{\hspace{2cm}} \% / 100 \times 0.8 = \underline{\hspace{2cm}} \text{ g}$$

最近では、市販されているアルコール飲料にも純アルコール量が記載されている商品が出始めているようです。市販品を購入時には、ラベルを確認するのも大切なポイントです。

また、日本では、適量の飲酒量として[純アルコール量 20g]を目安にしてきましたが、国際的にも目安量突出して高く、様々なリスク予防の観点から、近年では目安量として[1 ドリンク = 純アルコール量 10g]が提案されています。ご自身の飲酒量と比較すると、如何でしょうか。

1ドリンクのアルコール(純アルコール 10g程度)を含むお酒の目安

 <p>ワイン グラス1杯 120ml</p>	 <p>日本酒 1/2合 約90ml</p>	 <p>ビール大瓶1/2本 約250ml</p>
 <p>焼酎 25度 約60ml</p>	 <p>ウイスキーシングル1杯 約30ml</p>	

体とところで楽しむ飲酒のポイント

アルコールの代謝能力には個人差があります。体質や寝不足、疲労、不調などの体調、体格、性別、年齢などによっても、酔い方は大きく異なってきます。体調を整えた上で、以下のポイントを心掛け、適正飲酒に努めましょう。

1.空腹で飲まない

空腹での飲酒は、消化器官を強く刺激してしまい粘膜を荒らしてしまうこと、またアルコールが吸収されやすいために、急激に血中のアルコール濃度が高まり、体内に大きな負担をかけることにつながります。

飲酒時は、栄養のバランスを意識したおつまみを一緒に楽しむことを心掛けましょう。

特に、たんぱく質(魚・肉・卵・大豆製品(豆腐など)・乳製品)や脂質を含んだおつまみは、アルコールの吸収を緩やかにしてくれます。たんぱく質のおつまみでは、カロリーの過剰摂取にならないよう、揚げ物などは控えめに楽しみましょう。



2.味わいながらゆっくり飲む

会話を楽しみながらの適量のアルコール摂取は、リラックス効果や緊張感が和らぐことでコミュニケーションを促進してくれる等の効果が期待できます。飲酒の速度が速いと、血中のアルコール濃度が急に高くなり、早く酔いが回ってしまうと共に、体への障害が生じやすくなります。

飲酒時は、美味しいおつまみと共に、適量のお酒をゆっくりと味わいましょう。



3.適量飲酒を守る

忘年会やクリスマス、新年会などでは、いつも以上に楽しみすぎる傾向はありませんか？

お酒の席が長くなってくると、手持ち無沙汰をしのごためにお酒を手にするのも多いかもしれません。

お酒は楽しみながら飲むものであり、飲まれるものではありません。楽しく飲める範囲でコントロールを心掛け離席しづらい場合はアルコールを楽しんでいるふりをしつつ、チェイサーを楽しむのも良いかもしれません。

4.休肝日をつくる

夜遅くまで飲酒をしていると、就寝後も体内ではアルコールを分解するために、肝臓は黙々と残業することになってしまいます。日頃、残業が続くと心身の疲労が蓄積し体調を崩しやすくなるように、肝臓でも疲労が蓄積し障害になりやすくなることが想像出来ると思います。

また、飲酒後の肝臓では中性脂肪が蓄積され、胃や腸といった消化器官の粘膜も荒れてしまいます。これら臓器の修復のためには、週2日程度の休肝日が必要と考えられています。体とこころの健康のためにも、週に2日の休肝日を心掛けてみませんか。



5.強いお酒は割って楽しむ

アルコール度数が高いお酒は、喉や胃腸などの粘膜に強い刺激となり、繰り返しの飲酒は、口腔がん、咽頭がん、喉頭がん、食道がんなどの罹患率が高くなるといわれています。

また、少量でも酔いやすく、酩酊感も強くなるため、急性アルコール中毒にもつながります。これらを避けるためには、強いお酒は水や炭酸などで薄めて飲むのがお勧めです。もしくはチェイサーと共に楽しみましょう。飲み過ぎ予防、血液中のアルコール濃度を薄めることにもつながり、体への負担を和らげることができます。



6.寝酒は控える

眠れないからと、寝酒をたしなむ人もいるかもしれません。

寝酒は、リラックス効果から入眠の促進にはなるかもしれませんが、実は入眠後の睡眠を浅くし、また、利尿作用により、睡眠途中でトイレで目覚めることにもつながり、睡眠の質を下げてしまいます。

健やかな体調を維持するためにも、寝酒は控えるのがお勧めです。

7.飲酒時の注意点

飲酒中、または飲酒直後の入浴やサウナ、運動などは、体に大きな負担となるため、控えましょう。

また、継続的な過度の飲酒は肝臓などに大きな負担をかけています。体調を整える生活を心掛けることは自身で出来ますが、体内のチェックは行うことが出来ません。毎年の健康診断を欠かさずに受診し、ご自身の健康を定期的にチェックしましょう。

出典・参考:厚生労働省 e-ヘルスネット
健康長寿ネット