

「お酒(アルコール)を飲みすぎるとからだに悪い」と、よく耳にしますね。
でも、どうしてお酒(アルコール)はからだに悪いのでしょうか？
今回は、お酒と私たちの健康の関係についてお話をします。

—お酒は「異物」—

アルコールは、他の食べ物や飲み物とは異なり、飲んでも栄養になりません。
また、私たちの身体に不要だけでなく、有害な作用を起こします。

アルコールは、脳や内臓に様々な悪影響を及ぼします。



酩酊、
急性アルコール中毒



依存性



肝臓や
膵臓などの
内臓の病気



認知症やうつとも
関連があると言われています。

肝臓

そんなアルコールから身を守るために、
私たちの体は主に「肝臓」という臓器でアルコールを分解しています。

肝臓がアルコールを分解してくれるなら、
安心してお酒を飲んでいいのではないですか？

残念ですが、それは違いますよ。
肝臓はアルコールを分解してくれる頼もしい存在ですが、
いくらでも簡単にアルコールを分解できるわけではありません。

豆知識

肝臓は、さまざまな働きをする臓器です。アルコールなどの毒素を分解するだけでなく、代謝(食べ物の栄養素を体内で利用できる形に変える)や、消化酵素の合成・分泌なども行っています。

ちなみに、アルコールを分解するためにかかる時間は、ビールの中瓶1本(約500ml)を飲んだ場合
男性で約2.2時間、女性では3時間ほどです。*個人差があります

お酒を飲む量が多ければ、そのぶん肝臓が働く量や時間が多くなるわけですから、
お酒をたくさん飲むと肝臓が疲れてしまう事が想像できますね。

肝臓が疲れてしまうと、「脂肪肝」や「アルコール性肝炎」などの病気を起こす危険が高くなり、
「肝硬変」や「肝臓がん」などのより重大な病気を引き起こす危険があります。

さらに!

お酒の飲みすぎは、さまざまな生活習慣病の原因にもなります。

例えば、日々の飲酒量が多いほど血圧の平均値が上がって、**高血圧症**になるリスクも高まることにはっきりしてきました。また、お酒を飲みすぎると、肝臓で作られる中性脂肪の量が増え、**脂質異常症**を引き起こすことが指摘されています。

そして、アルコールによる肝臓病や膵臓病は、**糖尿病**の原因になることがあります。アルコールを摂取すると一過性にブドウ糖の産生が増え、血糖値を上昇させます。また、空腹状態で飲酒をすると肝臓がアルコールの代謝に追われ、糖の産生が抑制されることにより低血糖を引き起こすことがあります。結果として血糖コントロールが不良となります

参考資料：e-ヘルスネット アルコールによる健康障害、厚生労働省ホームページ健康日本21(アルコール)、日本生活習慣病予防協会ホームページ

適量を知って健康的に飲もう

健康読本NPO 日本人間ドック健診協会「健康日本21 もっともっと健康! ずーっと元気!」 p.105

厚生労働省の示す指標では、節度ある適切な飲酒は1日平均純アルコールで20g程度の飲酒ということになります。
飲酒は適量を守って健康的に楽しみましょう。

適量を守りましょう(1日平均で純アルコール量20gが適量)

お酒の種類	日本酒	焼酎	ビール中瓶	ウイスキー	ワイン
アルコール度数	15%	25%	5%	43%	12%
お酒の量	1合 (180ml)	0.6合 (110ml)	1本 (500ml)	シングル2 杯(60ml)	2杯 (200ml)
純アルコール量	22g	22g	20g	21g	19g



女性はこの約半分が適量です!

上手にお酒と付き合うために

アルコールの作用は？

アルコールは適量であれば楽しい気持ちを増加させたり、緊張を和らげたり、良好な対人関係を促す効果を持ち、ストレスを解消させます。しかし、飲みすぎることによって**二日酔い**や**急性アルコール中毒**の危険性があるだけでなく、**生活習慣病**の原因となります。

参考文献：厚生労働省 e-ヘルスネット 情報提供 飲酒
公益社団法人アルコール健康医学協会 お酒と健康 適正飲酒の10か条

お酒を飲む際のポイント



適度な飲酒量

節度ある適切な飲酒量を守りましょう。

女性は男性に比べて臓器障害を起こしやすく、また、男性の約半分の期間でアルコール依存症になると言われています。そのため、男性の1/2~2/3程度が適当とされています。高齢者はアルコールの分解速度が下がったり、酔い方が激しくなることが示唆されているため、飲酒量を少なくするべきとされています。



食事と一緒にゆっくりと

空腹時に飲んだり、一気に飲むとアルコールの血中濃度が急激に上がり危険です。

食事と一緒にすることでアルコールの吸収をゆるやかにしましょう。



週に2回は休肝日

毎日お酒を飲むと肝臓に中性脂肪が蓄積されます。また、胃や腸の粘膜が荒れてきます。その臓器の修復のために週に2日程度お酒を飲まない日を作りましょう。

寝酒は控える

アルコールは寝つくまでの時間を短縮させます。しかし、就寝1時間前に飲んだアルコールは少量でも深い眠りを妨げます。健康な睡眠を得るためにアルコールの力を借りない方が良いでしょう。



おつまみの上手な選び方

おつまみを選ぶ際には塩分やカロリーの高いものを避け、野菜やタンパク質を摂ることがお勧めです。

お酒には食欲増進作用があるため、おつまみの食べ過ぎに注意しましょう。



お刺身



冷奴



枝豆

おすすめのおつまみ

ヘルストピックス ノンアルコール飲料って？

ノンアルコール飲料とは、アルコール含有量1%未満の飲料のことをさし、通常は外観、味、香りなどが酒類に似ているものを指します。アルコール分が0.05%以下なら、アルコールをほぼ含まない（果物の天然果汁に微量に含まれるアルコール分とほぼ同じ）とみなし「Alc.0.00%」「ノンアルコール」と表記されます。

最近では、ビールメーカーが全くアルコールを含まないビール飲料を作りました。アルコールを含まないため、妊娠・授乳中でも影響はなく、車の運転も問題ない、とされています。飲酒運転に対する厳罰化の影響も受けて、消費量は伸びています。ただ未成年者に関しては、早期から飲酒を誘発する原因となるため購入を推奨していません。