

適正飲酒



について

高野支所地域振興室 専門員

土居 和子



●酒類別のアルコール約20グラムを含む量

酒の種類(アルコール度数)	量
ビール(5度)	中ビン1本(500ミリリットル)
日本酒(15度)	1合(180ミリリットル)
焼酎(25度)	0.5合(約100ミリリットル)
ウイスキー(43度)	ダブル1杯(60ミリリットル)
ワイン(14度)	4分の1本(約200ミリリットル)
缶チューハイ(5度)	1缶(350ミリリットル)

※女性、少量の飲酒で顔が赤くなる人、高齢者はこれより少ない量が適当です。
※飲酒しない人にこの量の飲酒を勧めるものではありません。

「酒はほどほどに」と言われたことはありませんか? 「ほどほど」つまり「適度」な量とは一体どれくらいなのでしょう。性別や年齢などによる個人差がありますが、厚生労働省は、「21世紀における国民健康づくり運動」の概要解説『健康日本21』の中で、「節度ある適度な飲酒」を1日平均純アルコールで20グラム程度と定義しています。

市民の皆さんの飲酒の状況をお知らせします。市では5年に1度、市内に在住する満20歳以上の市民から無作為に抽出して「健康意識・生活習慣調査」を実施しています。(直近の調査は平成28年度その調査項目の「飲酒状況」では、毎日飲酒する人の割合は男性約34パーセント、女性約9パーセントで男性は5年前に比べて減っています。

また飲酒する人のうち、日本酒に換算して1日に3合以上飲む人の割合は男性約35パーセント、女性約34パーセントでこちらも5年前より減っていますが、適度な量を超えて飲酒している人もいます。

多量飲酒による病気

「酒は百薬の長」と言われますが、多量飲酒を繰り返すことで、体に悪影響が出てきます。よく知られているのはアルコール性肝炎や肝硬変などの肝疾患ですが、その他にも糖尿病や高血圧などの生活習慣病やアルコール依存症・うつ病・幻覚などの精神疾患、記憶障害・大脳障害などの脳神経疾患、生殖器の異常などさまざまです。

これらの病気にならないためにも飲み過ぎには注意し、バランスの良い食事を取ったり、週2回は飲酒しない日を設けたりするなど、自己管理をしましょう。

年に1回は健診を受けて、体の異常があれば、早めに医療機関を受診しましょう。

「これからの季節に
注意したい事」

飲酒後に入浴すると、体が温まり血の巡りが良くなります。すると、酔いが回るだけでなく、大量の血液が全身に送られ脳や心臓の血流が減少してしまい、脳貧血や不整脈を起こすことがあります。大変危険です。

さらには急激な温度変化により血圧が大きく変動し、脳や心臓などに負担をかけ、その結果脳卒中や心筋梗塞、心不全、めまい、失神などを誘発することもあります。

寒さが厳しくなるこれからの季節、自らの健康や命を守るためにも、「節度ある適度な飲酒」を心掛けましょう。

「健康標語」入選作品

(健康標語は高血圧予防と糖尿病予防のための標語です)

最優秀賞

「あとちょっと
食べたい気もち
おさえよう」



阿舍利晴真