

## 【第36回保健師コラム】～お酒の飲み過ぎが招く健康障害～

みなさま、こんにちは。保健師の石田改め肥後です。

繁忙期を無事に乗り越え、お正月も過ぎましたが、いかがお過ごしでしょうか。

お酒好きのみなさんは、年末年始にたくさん飲んだ！

なんて方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

そんなみなさまに、ぜひ心身に負担のかからない適正量を知って、からだを壊すことなく、今後も楽しんでいただきたいと思います。

### ■飲み過ぎで起こること

酔いなどを起こすアルコールですが、成人では少量摂取では問題を起こしません。

神経をマヒさせるため、リラックス効果をもたらすなどメリットもあります。

しかし、過度な量を毎日飲むと、心身の様々な部位に悪影響を及ぼすことになります。

肝硬変や糖尿病や高血圧、心疾患、がんなどがその代表例です。

また、睡眠障害やうつ病なども起こし得ますし、

毎日大量に飲むことでストレス発散をしている方は、

既にアルコール依存症になっている可能性があります。

アルコール依存症は、気持ちの問題や気合いで対処できるものではありません。

もし当てはまったら、必ず専門家※に相談をしてください。

※お近くの精神科や心療内科で大丈夫です。

### ■適正量ほどのくらい？

飲酒量は「ドリンク」という単位を使用します。

純アルコールを10グラム含むアルコール飲料を1ドリンクとしています。

一日あたりの量が2ドリンク以下になるように、かつ週に2日は休肝日を設けることが推奨されます。

2ドリンク相当とは、5%ビールなら500ml1缶、7%酎ハイなら350ml1缶です。

最近問題になるのは、いわゆる「ストロング」などと表記される缶酎ハイです。

飲み口が良くグビグビいけてしまうのですが、実は度数が高く、過剰摂取につながりやすいです。

また、女性はアルコールの影響を受けやすく、乳がんリスクを上げることもわかっています。

上記推奨の半量程度を目安になさってください。

適正量を守って、長くお酒を楽しめるからだでいたいですね。

＼LINE やってます／

お友達になっていただくと、健保より健康に役立つ情報を受け取られます。

まだの方はこの機会にぜひご登録ください。<https://lin.ee/3FD9CJS>

それでは次回も、お楽しみに。