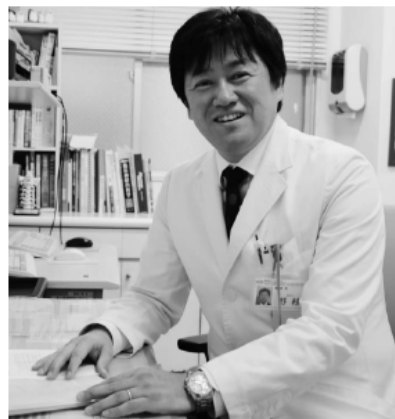


なるほど 健康講座

問い合わせ
健康推進課 ☎@1610

—アルコール—

ドリンクの考え方、適量、
生活習慣や睡眠の関係など



廿日市野村病院
野村 陽平 先生

アルコールの歴史

お酒は日本では20歳から飲むことができ、世界中で楽しまれていきます。歴史を辿れば、紀元前8500年には古代メソポタミアでビールが、紀元前7000年には古代メソポタミアでワイン、中国で果実酒が飲まれ、薬としても使用されていたといわれています。紀元前1500年頃が背景のギリシャ神話では、ワインの神「ディオニュソス」が有名です。日本では奈良時代の古事記や日本書紀などに米酒と思われる記載が残されています。アルコールの適量

厚生労働省の国民健康づくり運動「健康日本21」では、適度な飲酒量は、1日当たりの純アルコール量を約20gとし、これを基準飲酒量（1ドリンク）と定めています。ビール・発泡酒・チューハイ（5%）は500ml（ストロング缶などは35

0ml）、日本酒（15%）は180ml（1合）、ワイン（12%）は200ml、焼酎（25%）は100ml、ウイスキーやジン（40%）は60mlくらいです。アルコールを飲むと顔が赤くなってしま（フラッシング反応）人や女性、高齢者など、一般的にアルコールの分解能力が低いといわれる人は、この基準の半分が適量です。しかし、近年、この基準量でも健康を害してしまうという研究結果が多く、近いうちに引き下げられます。1ドリンクを現在の基準の半分の10g、ビール・発泡酒・チューハイは250ml、日本酒は80ml、焼酎は50ml、ウイスキーは30ml（シングル一杯）に変更する動きが広まっています。この量は認知症予防のための適量でもあります。健康を守るための飲酒習慣

厚生労働省は、健康を守るために12の飲酒ルールを提案しています。お酒は食事と一緒にゆっくり飲むこと、週2日は休肝日を設けること、寝酒は控えること、入浴・運動・仕事の前はお酒を飲まないようにすることなどです。特に、フラッシング反応が起こる人でお酒が飲める人ほど危険です。また、食道がんなど、消化器がんのリスクは飲酒に加えて喫煙をしていると100倍にもなります。定期的な内視鏡検査や血液検査をお勧めします。厚生労働省のe・ヘルスネットというサイトに飲酒のガイドラインがありますので、ぜひご覧ください。

佐伯地区医師会（ホームページ <http://saikima.jp/>）

佐伯地区医師会は、廿日市市・佐伯区湯来町・江田島市（能美町・沖美町・大柿町）で開業または勤務している医師で構成されています。日本医師会や広島県医師会と協力しながら、地域に密着した医師会として約15万人の地域住民の健康を守るため、学校医、産業医、健診、救急医療、在宅医療などさまざまな仕事をしています。