



適量を守ることが、お酒を楽しむポイントです

「酒は百薬の長」といわれるように、アルコールは適度に摂取する  
かぎりには体にプラス効果が期待できます。  
食前酒は心身の緊張をほぐし食欲を増進させ、また、社交の場では  
人間関係をスムーズにし、精神的な意味で役立つこともあります。し  
かし、飲酒の習慣はアルコールの過剰摂取をまねきやすいもので、そ  
の結果、アルコール性肝障害やアルコール依存症が引き起こされ、こ  
れが進行すると肝硬変や神経障害になり人生を破局に導くことにもな  
ります。  
今回は、アルコールが体におよぼす影響について考えてみます。

# お酒と健康

健康だより

問い合わせ先 健康推進課

「酒は百薬の長」といわれるように、アルコールは適度に摂取する  
かぎりには体にプラス効果が期待できます。  
食前酒は心身の緊張をほぐし食欲を増進させ、また、社交の場では  
人間関係をスムーズにし、精神的な意味で役立つこともあります。し  
かし、飲酒の習慣はアルコールの過剰摂取をまねきやすいもので、そ  
の結果、アルコール性肝障害やアルコール依存症が引き起こされ、こ  
れが進行すると肝硬変や神経障害になり人生を破局に導くことにもな  
ります。  
今回は、アルコールが体におよぼす影響について考えてみます。

## お酒は百薬の長？ 万病のもと？

「お酒」が健康に良いのは適量を守ってのことであり、飲み過  
ぎると病気が待っています。  
お酒は、適量以内なら「百薬の長」であり、適量を超えて飲み  
続けると「万病のもと」と言われています。

### 飲みすぎによる健康障害

アルコールの取りすぎが長年  
続いていると、肝臓をはじめ、  
色んな臓器に障害が生じてしま  
います。  
**肝障害**  
脂肪肝・肝炎・肝硬変といっ  
た重い肝障害を起こす危険が高  
くなります。

女性は男性に比べ肝障害が起  
こりやすく、また、短期間で重  
症の肝障害になるので、注意が  
必要です。  
**高血圧、脳卒中**  
少量のアルコールは動脈硬化  
を予防するように働くと言われ  
ています。  
しかし、毎日飲んでいる人ほ  
ど、高血圧になりやすくなりま  
す。そのため、脳卒中を起こす  
危険度も高くなります。

### アルコールへの依存症

アルコールには、もともと身  
体依存（アルコールを求めるか  
らだ）におちいらせる性質があ  
るのです。  
「フィーラ」をしずめるために  
酒を飲むといった精神依存（ア  
ルコールを求めること）が加  
わると大変です。

仕事のことにも家庭のことに  
も健康のことにも気を配るゆと  
りがなくなり、アルコールに溺  
れる状態となってしまいます。

## お酒は適量を守ってこそ健康です

### アルコールに強い人・ 弱い人とは？

お酒が「飲める」「飲めない」  
は、生まれつきのもので、訓練  
によって飲めるようになるもの  
ではありません。  
少量のお酒でも顔が赤くな  
り、動悸や頭痛がする人がいま  
す。このような人は、アルコー  
ルを分解する酵素の働きが生ま  
れつき低い人なのです。  
そのため、少しお酒を飲んだ  
だけでアルコールの影響を強く  
受けます。日本人の約半数はこ  
のようなアルコールを分解する  
過程がうまくいかない人たちで  
す。

顔が真っ赤になっても多少は  
飲酒可能な人もいますが、全  
くお酒を受け付けない人もいま  
す。飲酒を始めると、血液中の  
アルコール濃度は次第に上昇し  
「酔い」が起こればまずい。  
下表は、普通に飲める人の酒  
酔いの程度とその目安となる飲  
酒量です。

### 酒酔いの程度とその目安量

酒酔いの程度 血中アルコール濃度 (%)	飲酒量	酔いの状態
爽快期 0.02~0.04	ビール<大瓶>(~1本) 日本酒(~1合) ウイスキー・シングル(~2杯)	○さわやかな気分になる ○皮膚が赤くなる。陽気になる ○判断力が少しにぶる
酩酊初期 0.11~0.15	ビール(3本) 日本酒(3合) ウイスキー・ダブル(3杯)	○気が大きくなる ○大声でがなりたてる ○怒りっぽくなる。立てばふらつく
酩酊期 0.16~0.30	ビール(4~6本) 日本酒(4~6合) ウイスキー・ダブル(5杯)	○千鳥足になる ○何度も同じことをしゃべる ○呼吸が速くなる。吐き気・おう吐が起こる
泥酔期 0.31~0.40	ビール(7~10本) 日本酒(7合~1升) ウイスキー・ボトル(1本)	○まともに立てない ○意識がはっきりしない ○言語がめちゃめちやになる

## 健康をそこなわな ための飲酒法

### 健康な生活をおくるた めには「適正飲酒」を守るこ とが大切です

- ◆ 笑いながら共に、楽しく飲み  
ましょう。
- ◆ 適量を自分のペースでゆつ  
りと飲みましょう。
- ◆ 食べながら飲む習慣をつけま  
しょう。
- ◆ 自分の適量にこどもまじ  
ょう。
- ◆ 週に2回は休肝日をつくりま  
しょう。

- ◆ 他人には酒を無理に飲ませな  
いようにしましょう。
- ◆ 度数の強いアルコールは薄め  
て飲みましょう。
- ◆ 遅くても夜の12時までには切  
り上げるようにしましょう。
- ◆ 肝臓などの定期検査を年に1  
回は受けましょう。

### 歯ッピーキッズ

3歳児健診時「むし歯なし」の子  
8月25日(金)に菊池会  
場で3歳児健診がありまし  
た。歯科検診の結果、むし  
歯がなかった子どもさんを  
紹介します。(敬称略)

**菊池会場**  
Kikuchi Hall  
蔵本竜一(菊 横町)  
森 大河(菊 片角)  
緒方 葵(菊 袈裟尾)  
山本春陽(菊 遊蛇口)  
川口優博(菊 深川)  
岩下弘樹(菊 下長田)  
野口真寛(菊 東原)

### 体にやさしい 「おつまみ」を取りましょう

**たんぱく質を多く含む食品**  
肝臓の機能向上には、良質のたんぱく質  
が不可欠です。  
魚介料理・肉料理・  
卵料理・大豆料理など

**ミネラル・ビタミン・食物繊維を  
多く含む食品**  
野菜類は酒のさかなとして敬遠されがち  
なので、意識的に摂取しましょう。  
緑黄色野菜・海草類・  
いも類など

**水分の多い料理**  
尿とともにアルコールを排出するのに効  
果的です。  
豆腐料理・野菜料理・  
鍋物・吸い物など

甘いものを控えること、  
歯みがきをすること、歯を  
強くすること、定期健診を  
受けることがむし歯を予防  
するポイントです。  
これからもむし歯ゼロで  
頑張りましょう。