

# 健康ニュース

## お酒

発行 稲城市立病院健診センター保健師

ほどよい頻度で適量の飲酒は、精神的リラックス効果によるストレスの軽減、胃液の分泌による食欲増進、血液をサラサラにする血行促進など、よい効果があります。

しかし適量を超えると、多くの健康問題のリスクを高めます。

### お酒の適量は

お酒の1日の適量は、純アルコール量換算で20g程度です

純アルコール量g=飲んだ量ml×(アルコール度数÷100)×0.8

#### 1日の適量の例(純アルコール量約20g)

- ビールでは500ml
- 焼酎(25度)では1合
- 日本酒では1合
- グラスワインでは2杯
- ウイスキーシングルでは2杯

※女性・高齢者・お酒を飲むと赤くなる人は、より少ない量に

### お酒の頻度は

週に2回以上を目標に、お酒を飲まない日を設けることが大切です  
できれば2日以上連続しての休肝日をおすすめします  
休肝日の曜日を定めることが、長続きのコツです!

### 適量を超えた飲酒を続けると

様々な健康障害を引き起こします

- メタボリックシンドローム(高血圧・糖尿病・脂質異常症など)
- がん(食道がん・肝臓がん・大腸がん・乳がんなど)
- 肝臓障害(脂肪肝、アルコール性肝炎、肝硬変など)
- すい炎(急性すい炎、慢性すい炎など)
- 精神・脳の障害(依存症、認知症、うつ病など) …

### 適量のお酒を楽しもう

- お酒は夕食と一緒に、夕食以外のおつまみは食べないようにしよう
- 夕食が終わったら飲酒も終了しよう
- 週に2回、休肝日の曜日を決めよう
- 適量を意識して、飲酒量を記録してみよう
- お酒の買い置きはやめよう
- 飲み会では水やお茶を横に置いて、お酒と交互に飲もう
- お酒以外のストレス解消を見つけよう
- 早めに寝る習慣をつけよう

ほどよい頻度で適量のお酒を楽しんでみませんか?

