



せいふう新聞

忘年会シーズン！知っておきたい飲酒と健康の関係

街に色とりどりのイルミネーションが輝く12月。宴席が続ぎ、ついつい飲み過ぎてしまうこの季節こそ、健康と飲酒の関係について少し考えてみませんか？

●「飲み過ぎ」がまねく様々な健康リスク

アルコールには気分をリラックスさせたり、不安感を低減させるなどの作用がありますが、それらは適量を守ってこそのこと。大量飲酒の習慣は、高血圧症や脂質異常症をはじめ、脳出血、心不全、肝炎・肝硬変、がんなど、血管病を中心に様々な病気の発症リスクを高めることが知られています。また、「一気飲み」などで起こる急性アルコール中毒の危険性や、アルコールの依存性も無視できません。お酒にはおつまみがつきものですから、つい食べ過ぎてしまうこともあるでしょう。こうした食生活の乱れから内臓脂肪型肥満などの生活習慣病が起こりやすくなる心配もあります。

●「適量」はどのくらい？

厚生労働省は、国内外の研究結果から、適度な飲酒量を「1日平均純アルコールで20g程度」と定めています。これはビールなら中ビン1本、酎ハイなら350ml缶1本、日本酒なら1合程度です。ただし、これらは男性の基準です。女性や65歳以上の方で顔が赤くなりやすい方などは、さらに少ない飲酒量に抑えることが推奨されています。

●上手なお付き合いでお酒を「百薬の長」に

日本を含め、先進国の男女を対象にした研究では、少量の飲酒習慣がある人はお酒を飲まない人よりも、むしろ狭心症や心筋梗塞、脳梗塞といった血管病や、2型糖尿病などの発症リスクが低く、飲酒と死亡率の関係をもみても、少量のお酒（日本酒換算で1日1合未満）を飲む人で、最もリスクが低くなることが知られています。これは少量のアルコールが、HDLコレステロール（善玉コレステロール）を増加させたり、血液を固まりにくくさせたり、血糖値を低下させたりする、お酒の良い面が現れた結果です。お酒がしばしば「百薬の長」と言われるゆえんでしょう。上手なお付き合いで、お酒を“良薬”にしたいものです。

●休肝日を設けて酒量の調整を

とはいえ、宴席でお酒を控えるのは、時には難しいでしょう。“休肝日”を決めるなど、1週間単位で酒量をコントロールしていくことも、節酒につながります。飲むときはペースに気を付けて、適度につまみをとりながら、ゆっくり楽しく飲むことも、節酒に役立ちます。

—全国健康保険協会 協会けんぽホームページより抜粋—

年末年始の診療日のお知らせ

下記の日程で外来診療をお休みいたします

12月				1月			
28	29	30	31	1	2	3	4
金	土	日	月	火	火	水	木
通常診療	午前のみ診療	休診日	休診日	休診日	休診日	休診日	通常診療

年末の交通安全 県民運動

12月15日(土)～12月31日(月)

交通安全協会
三島地区支部
交通安全指導員

道路状況が見えにくいのは日没前から！
早めのライト点灯で、より一層の安全運転を！
冬は、午後4時目安にライトオン！

〈重点〉

- ・高齢者と子供の交通事故防止
- ・夕暮れ時から夜間の交通事故防止
～「自発光式反射材」等の着用と夕暮れ時「早めのライトオン」の励行～
- ・飲酒運転の根絶
- ・横断歩道の安全な通行
(三島市・西南町の重点)

夜の道が
あぶない！

黒い服は「闇夜のカラス」
夕暮れ時・夜間は、
反射材・
自発光式反射材
の着用を！