

# 健康たかはま21



## ⑤ アルコール

「酒は百薬の長」と言われていますがこの言葉には続きがあります。それは「されど万病のもと」です。アルコールは、適量を超すと、全身にさまざまな影響を及ぼします。自分や家族の心身の健康を維持するためにも、アルコールの正しい飲み方を守ることが大切です。

### お酒の体への影響

#### ① 肝臓の疾患 ●

体内に入ったアルコールのほとんどは肝臓で分解されるため、長期的な飲酒により肝臓はさまざまな影響を受けます。まず、肝臓に脂肪がたまる脂肪肝、次に肝炎になり、最後には肝硬変へと進行します。

#### ② 消化管の疾患 ●

アルコールは、その通り道である消化管にもさまざまな影響を及ぼします。食道炎、胃炎、胃潰瘍、十二指腸潰瘍、さらに咽頭がん、食道がん、大腸がんなどになる危険も増加し、そのほか、栄養吸収障害を引き起こします。

#### ③ 心血管系の疾患 ●

飲酒は血圧を上昇させ、高血圧を引き起こします。また、多量の飲酒を続けると、心臓の筋肉が障害を受け、心筋症になります。

#### ④ 脳の疾患 ●

多量の飲酒を続けると、血圧が上昇し、脳卒中にかかりやすくなります。また、アルコールは、脳に対して直接の障害を与え、アルコール性認知症や小脳変性症を引き起こします。そのほか、中枢神経の機能維持に必要なビタミンの吸収障害をきたし、ウエルニッケ脳症、コルサコフ症候群を引き起こします。

#### ⑤ その他の疾患 ●

アルコールにはカロリーが多く含まれており、飲酒にともない食事量も増えやすいため、肥満や中性脂肪上昇の原因となるほか、痛風、糖尿病にかかりやすくなります。しかし、飲酒量が過量になると逆に、栄養吸収障害をきたし、脳の病気や貧血にかかりやすくなります。そのほか、女性特有の問題として、生理周期に異常をきたすなど、妊娠出産の異常が起こりやすくなります。

### お酒の豆知識

節度ある飲酒とは、1日平均純アルコールで約20g程度です

- 女性は男性よりも少ない量が適当です。
- 少量の飲酒で顔面紅潮を来すなどアルコール代謝能力が低い人では通常の代謝能力を有する人よりも少ない量が適当です。
- 65歳以上の高齢者は、より少量の飲酒が適当です。
- アルコール依存症者は、適切な支援のもとに完全断酒が必要です。
- 飲酒習慣のない人に対して、この量の飲酒を推奨するものではありません。



お酒の種類	ビール	清酒	ウイスキー ブランデー	焼酎(35度)	ワイン
	中瓶1本程度	1合180ml	ダブル60ml		

問合せ先 いきいき広場内保健福祉グループ ☎52-9871