

健康たかはま21



～お酒と健康～

年末年始は、お酒を飲む機会が多かったですか？
 お酒は私たちの生活に豊かさと潤いを与える一方、不適切な飲酒はアルコール健康障害の原因となります。

日本人の5人に1人は毎日何らかのアルコール飲料を飲んでいる！

消費者を対象に実施した調査によると、アルコール飲料を毎日飲むと回答した人の割合は21%で、調査した24か国中最も高い数値です。



アルコールは少量なら気持ちをリラックスさせたり、会話を増やしたりする効果があります。

また、少量であれば循環器疾患の予防になったりHDLコレステロールを増加させることがわかっています。しかし、大量になると健康に障害をきたします。適量を守り、毎日飲む人は週に2回、休肝日を設けましょう。

出典: カンター・ジャパン

アルコールによる健康障害

肝臓病、膵臓病、循環器疾患、メタボ、認知症、がん、痛風、糖尿病、高脂血症など。
 アルコールの飲みすぎによってたくさんの病気のリスクが高まります。

「節度ある」適切な飲酒量とは(1日あたり)



ビールなら
 中瓶1本
 (500ml)



清酒なら
 1合
 (180ml)



ワインなら
 2杯
 (200ml)

妊娠中の方はお酒をやめましょう

妊娠中の母親の飲酒は、胎児・乳児に対して低体重や顔面を中心とする奇形・脳障害などを引き起こす可能性があり『胎児性アルコール症候群』といわれます。治療はなく、また少量の飲酒でも妊娠中どの時期でも生じる可能性があることから、妊娠中の女性は完全にお酒をやめるようにしましょう。

未成年はお酒を飲んではいけません

「未成年者飲酒禁止法」という法律で禁止されています。アルコールは成長期の身体に悪影響を及ぼします。未成年者は成長期にある脳の神経細胞への影響が大きく、成長障害などの危険が高いのです。さらに、肝臓や膵臓などの臓器障害にも陥りやすいです。未成年のうちから飲み始めると、アルコール依存症にもなりやすいといわれています。周囲の大人が正しく指導しましょう。

問合せ先 いきいき広場内保健福祉グループ ☎ 52-9871