

看護大からこんにちは

お酒とよいつきあいを していますか？

暑い夏も終わり、秋の訪れが感じられるようになりました。今年の夏も暑く、炎天下での農作業後の冷たいビールは格別なものだったのではないのでしょうか。そして「ついつい毎日飲みすぎてしまう」ということはありませんでしたか。

平成21年の新潟県1人あたりのアルコール消費量は全国3位であり、特に1人あたりの日本酒消費量は全国第1位でした（国税庁統計年報）。新潟県の20歳以上の方が日本酒を1年間で約16リットル（一升びん約9本）消費していることになりました。米どころである新潟県は日本酒づくりが盛んなことも関係しているのでしょう。しかし、長年、多量飲酒を繰り返していると私たちの体に影響を与える

ことが多くあります。

私たちの体内に入ったアルコールの90%以上は肝臓で分解されるため、長年の多量飲酒によって、脂肪肝↓肝炎↓肝硬変へと進行することがあります。肝臓ばかりでなく、アルコールの通り道である咽頭（のど）や食道や胃、十二指腸等に炎症やがんを引き起こすこともあります。さらに、血圧を上昇させ高血圧を引き起こし、高血圧から脳卒中にかかる可能性を高めます。

「私はそんなに飲んでいないから大丈夫」と思っている方は晩酌の量を思いだしてください。多量飲酒とは、1日の平均飲酒量が純アルコール換算で60g以上とることです。例えばビール（5度）中びん（500ml）を3本以上飲むと多量飲酒となり、日本酒（15度）では、約3合以上飲むと多量飲酒となります。「このく

らい毎日飲んでるなあ」と思い当たる方は要注意です。多量飲酒を続けると体への影響だけではなく、アルコール依存症や、飲酒運転などの問題を引き起こす可能性があります。






それではお酒の適量とはどのくらいの量なのでしょう。か。お酒の適量の目安は純アルコール換算で約20g程度になります。例えば、日本酒なら1合が適量になります。（女性や高齢者は、より少量の飲酒が適量です）

お酒の適量を守り、週に2日は必ず休肝日（お酒を飲まず肝臓を休める日）設けながら、お酒とよいつきあいをし、健康的な毎日を送っていただきたいと思っています。

新潟県立看護大学

地域生活看護学領域

藤川 あや

	<p>日本酒 1合 (180 ml) 純アルコール量 22g</p>		<p>焼酎 (35度) ぐい飲み2杯弱 (80 ml) 純アルコール量 22g</p>		<p>ビール (5度) 中ビン1本 (500 ml) 純アルコール量 20g</p>
	<p>ウイスキー ダブル1杯 (60 ml) 純アルコール量 20g</p>		<p>ワイン (12度) グラス2杯弱 (200 ml) 純アルコール量 20g</p>		

1日に摂取するお酒の適量の目安

引用：健康新潟 21HP (http://www.kenko-niigata.com/21/step1/selfcheck/sc_insyu.html)