

健康知恵袋

気になるアルコール!

アルコールは「百薬の長」と呼ばれるように、適量の飲酒は心身ともにプラスに働きます。アルコールが問題視されるのは、適量を超えた量と頻度によって引き起こされる影響が大きく、本人だけでなく、社会にも多大な影響を与えるからです。アルコールは飲んでも飲まれないように、上手に付き合みましょう。

◆アルコールのメリットとデメリット

適量のアルコールは、疲れを癒して明日への活力につながる大変有効な働きがあります。しかし過度の飲酒は、身体への影響だけでなく、社会的にも深刻な問題を引き起こします。

メリット

- ストレス解消
- 食欲増進
- 疲労回復
- 心疾患の予防
- 雰囲気づくり

- 人間関係の円満作用
- 長寿

デメリット

- 各臓器の機能低下
- 体力・運動能力の低下
- 集中力・判断力の低下
- 転落・転倒・交通事故
- 急性アルコール中毒
- アルコール依存症
- 家庭内不和・崩壊



◆「酔い」を上手に越えよう

「酔い」は、中核神経が麻痺した状態のことで、飲酒量が多ければ多いほど、酔いも深くなります。「酔い」にはいくつかの段階があります。ある段階を超えてしまうと、急性アルコール中毒に陥って命を脅かす危険性もあります。

主なお酒の適量の目安

- ビール(5度) 中びん1本(500ml) アルコール量20g、200kcal
 - 日本酒(15度) 1合(180ml) アルコール量21.6g、200kcal
 - ワイン(12度) グラス2杯弱(200ml) アルコール量19.2g、150kcal
 - 焼酎(25度) 1杯(100ml) アルコール量20g、140kcal
 - ウイスキー(40度) ダブル1杯(60ml) アルコール量19.2g、140kcal
- ※女性や高齢者の適量はこの半分です。

◆お酒と上手に付き合うには

- 飲む前に水やお茶を1杯以上飲んで、アルコールの吸収をゆるやかにする。
- 自分の適量を知り、ペースを守って飲む。
- つまみを食べながら、ゆっくりのペースで時間を決めて飲む。
- ウイスキーや焼酎などの強いお酒は薄めて飲む。

- 気分がよくなる程度の「ほろ酔い」でやめる。
- 週に2日以上以上の休肝日を決めて周囲に宣言し、守る。
- 寝る2時間前までに切り上げる。

お酒を飲めない人が無理をして飲む必要はまったくありませんが、健康維持の秘訣のためにも「適量」を知り、守って飲みましょう。



○お問い合わせ

本庁 健康福祉課 保健衛生係

☎ 43-2836 (直通)

佐賀支所

地域住民課 保健センター

☎ 55-7373 (直通)