

適正飲酒



1月は新年会のシーズン。年末に引き続き飲酒をする機会が多い月です。お酒に対する理解を深め、適正飲酒を心がけましょう！

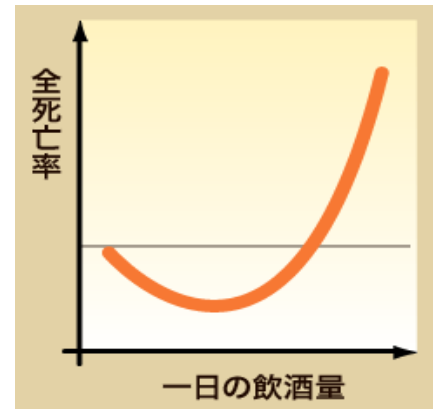
適正飲酒とは？

→適正飲酒とは適量を飲むことです。お酒は「百薬の長」とも呼ばれており、適量であれば身体に良い作用をすることが知られています。右図はイギリスのマーモット博士が提唱した「Jカーブ」です。適量を飲酒している人は、全く飲まない人や多量に飲む人比べて死亡率が低いという結果を発表しました。これはアルコールが血液をサラサラにする善玉コレステロールを増やし、狭心症や脳梗塞を起こす動脈硬化を防ぐ効果があるからだと考えられています。

適量とは？

→適量はお酒に強い体質・弱い体質・性差・年齢・体重などで様々ですが、

【注意！】ただし、近年の調査では、「Jカーブ」ではなく、右肩上がりの直線という指摘もあります。いずれにしても、飲み過ぎは身体に悪い影響を与えます！！



一般的に血液中のアルコール濃度が0.05%程度までと言われています。また、飲み会の時でもアルコール血中濃度は0.15%程度で切り上げることがお勧めです。0.4%を越えるようになると昏睡状態に陥って命の危険にさらされる可能性があります。血中濃度は下記の式で算出できます。自分にとってのアルコールの適量をしっかりと把握するようにしましょう。

$$\text{アルコールの血中濃度 (\%)} = \frac{\text{飲酒量 (ml)} \times \text{アルコール度数}}{833 \times \text{あなたの体重 } \square \text{ kg}}$$

休肝日をもうけましょう！

→適量と言っても毎日飲んでいてはアルコールを分解する肝臓やアルコールを吸収する胃腸に負担が掛かってしまいます。特に肝臓は沈黙の臓器と言われ、高度の障害が起きない限り症状が現われません。美味しいお酒を楽しむためにも、週に2日は休肝日をもうけるようにしましょう！

飲酒の危険性！

→日本のアルコール依存症患者数は約80万人と推定されています。疑われる人を入れるとその数は440万人とされています。アルコール依存症とは「仕事や家庭・自分の健康よりも飲酒を優先させる状態」のことで、最近では高齢者や女性の患者さんも増加傾向にあります。アルコール依存症は1日ビール1500ml以上(日本酒3合以上)である場合、発症のリスクが高まるとされています。適正飲酒を心がけましょう！！