

自分に合った飲酒を心がけましょう



お問い合わせ
保健福祉課 保健係
総合福祉センター「ハピネス」
☎・☆4-33356



下川町民の飲酒状況は？

適正量以上の飲酒は、肝疾患やがんのみならず、高血圧・高血糖・高尿酸血症を促し、血管変化を引き起こし虚血性心疾患や脳血管疾患につながる可能性があります。生活習慣病のリスクを高める飲酒量は、「1日当たりの純アルコール量男性40g以上（日本酒では約2合）、女性20g以上（日本酒では約1合）」とされています。令和5年度の飲酒状況をみると、下川町の飲酒の頻度は北海道、国と比較して男性では時々、ほとんど飲まないと回答した人が多く、女性では毎日と回答した

表1:令和5年度特定健診質問票より飲酒の頻度

飲酒の頻度	性別	下川町	北海道	国
毎日	男性	31.8	36.4	41.6
	女性	13.2	11.9	12.3
時々	男性	29.5	28.5	23.8
	女性	24.7	26.3	22.7
ほとんど飲まない	男性	38.8	35.1	34.6
	女性	62.1	61.9	65.1

表2:令和5年度特定健診質問票より1日飲酒量

飲酒量	性別	下川町	北海道	国
1合未満	男性	30.5	42.8	45.7
	女性	53.9	74.3	81.2
1~2合	男性	42.7	33.0	33.4
	女性	30.3	18.2	14.2
2~3合	男性	20.7	18.4	15.9
	女性	14.5	5.9	3.4
3合以上	男性	6.1	5.7	4.9
	女性	1.3	1.5	0.9

飲酒による身体への影響は 肝臓に現れやすい！

飲酒による影響は全身に現れますが、特に肝臓に高頻度で現れます。

アルコールは肝臓で分解・吸収され、中性脂肪などに変えられて、エネルギー源として身体の各細胞に送られます。分解できる純アルコールには限度があり、個人差はありますが、男性で1日40g、女性で1日20gとされています。分解できるアルコール量を超えて飲酒を続けることで肝臓をはじめ全身に悪影響が起ります。アルコールを分解する酵素

の働きの強弱は個人によって大きく異なり、分解できるアルコール量が少なく、少ないアルコールで身体への影響が出る人もいます。少量の飲酒でも顔が赤くなったり、動悸や吐き気がする人は、アルコールによる身体への影響を受けやすいと考えられます。

分解できるアルコール量を超え、継続的に飲酒することで、肝臓で生成した中性脂肪が肝臓内にたまるようになり、その状態を「脂肪肝」といいます。脂肪肝を放っておくと、肝臓の細胞が破壊と修復を繰り返し、肝臓の表面が硬くなる線維化という現象が起ります。更に、肝臓全体がごつごつと硬くなると肝臓がんへもつながっていきま

す。この肝臓を毎日連続して酷使しないよう、週に2〜3日は休ませることが大切です。2〜3日飲んで1日休む、という習慣をつくるのが肝臓の修復には効果的です。

肝機能をチェックしてみましょう！

肝臓は「沈黙の臓器」と呼ばれ、ダメージを受けていても症状が出にくい臓器です。肝臓の状態は血液検査で確認することができ、飲酒習慣のある人は、健診結果や病院の定期受診結果等を確認し表3を参考に肝臓の状態をチェックしてみてください。自身の肝臓の状態から、自分に合った飲酒習慣を調整していきましよう。

図1:アルコールが及ぼす肝臓への影響

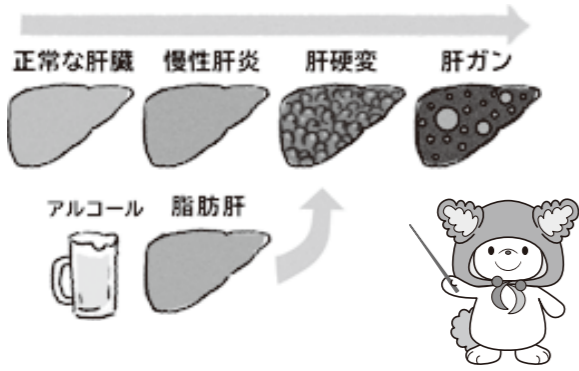


表3:肝機能の基準値

検査項目	基準値
AST(GOT)	30 IU/L 以下
ALT(GPT)	30 IU/L 以下
γ-GT(γ-GTP)	50 IU/L 以下

参考:純アルコール20g(お酒の種類別)

ビール(5%)	500ml(1 缶)
日本酒(15%)	180ml(1 合)
チューハイ(7%)	350ml(1 缶)
ワイン(12%)	200ml(グラス 2 杯程度)
焼酎(25%)	100ml(グラス1/2 杯)
ウイスキー(40%)	60ml(シングル 2 杯)

自身の飲酒ではどのくらいのアルコールを摂取しているのか。
お酒に含まれる純アルコール量はお酒の種類によって違いがあります。
飲んだお酒の種類や量を選ぶと純アルコール量や分解にかかる時間が計測できます。



飲酒チェックツール「SNAPPY PANDA」

健康に配慮した飲酒のポイント

- ・ 自らの飲酒状況(純アルコール量や飲酒の頻度)を把握する
- ・ あらかじめ量を決めて飲酒する
- ・ 飲酒前、飲酒中に食事をする
- ・ (血中のアルコール濃度を上がりにくくし、お酒に酔いにくくする効果があります。)
- ・ 飲酒の合間に水やお茶を飲み、アルコールをゆっくり分解・吸収できるようにする
- ・ 2〜3日に1回休肝日を設ける

アルコールが身体に与える影響には個人差があるため、自分の適正量を知り、身体に負担のかからない飲み方をし、健康に過ごしていただきたいと考えています。お酒を飲むことが楽しみやストレス解消となっている人、付き合いで飲む人など様々だと思います。お酒の種類のみ合わせにより、純アルコール量を抑えることもできます。

飲酒のこと、その他身体に関する事で気になることがある人は総合福祉センター「ハピネス」の保健師までご相談ください。