

12月 忘年会シーズン！知っておきたい飲酒と健康の関係

平成29年12月01日



●今年も忘年会シーズン到来！

街に色とりどりのイルミネーションが輝く12月。この時季恒例のイベントとして、忘年会の予定が複数入っているという方も少なくないのではないのでしょうか。

年の終わりに、職場の同僚や気の合う仲間と一年の労をねぎらい合うひとは、楽しく、また大切なコミュニケーションの場ともなりますが、一方で気をつけたいのが飲酒量。開放感からつい飲み過ぎたり、宴席が続きがちなこの季節にこそ、健康と飲酒の関係について、少し考えてみませんか？

●「飲み過ぎ」がまねく様々な健康リスク

お酒に含まれるアルコールには、気分をリラックスさせたり、不安感を低減させるなど、コミュニケーションを円滑にする作用がありますが、それらはもちろん適量を守ってこそのこと。アルコールと健康については種々の研究があり、大量飲酒の習慣は、高血圧症や脂質異常症をはじめ、脳出血やくも膜下出血、心不全、肝炎・肝硬変、がんなど、血管病を中心に、実に様々な病気の発症リスクを高めることが知られています。また、お酒の「一気飲み」などで起こる急性アルコール中毒の危険性や、アルコールの持つ依存性も無視できません。お酒には、塩分や脂肪分の多い料理やおつまみがつきものですから、飲み過ぎに加え、つい食べ過ぎてしまうこともあるでしょう。こうした食生活の乱れから、さらに内臓脂肪型肥満や高血圧症といった生活習慣病が起こりやすくなる心配もあります。

●「適量」はどのくらい？

それでは、“適量”の飲酒とは、具体的にどのくらいの量を指すのでしょうか？ 厚生労働省は、国内外の研究の結果から、節度ある適度な飲酒量を「1日平均純アルコールで20g程度」と定義しています(表)。1日の適量は、以下のいずれか1つです。

表 お酒の種類別1日の適当量のめやす(純アルコール 20g 程度)

- ビール・発泡酒(5%)なら……………中びん 1 本(500mL 缶 1 本)
- チュウハイ(7%)なら……………350mL 缶 1 本
- ワイン(12%)なら ……………ワイングラス少なめ 2 杯(約 200mL)
- 日本酒(15%)なら ……………1 合
- 焼酎(25%)なら ……………0.5 合
- ウイスキー・ジンなど(40%)なら…ダブル 1 杯

()はアルコール濃度

資料:厚生労働省「e-ヘルスネット」をもとに作成

ふだんの飲酒量と照らし合わせて、表のめやすより多く飲んでいる人は、これを機にぜひ節酒を心がけましょう。ただし、これは男性の場合の基準です。女性はアルコール分解速度が男性より遅い傾向があるため、さらに少ない量に抑えることが推奨されています。65歳以上の人やお酒で顔が赤くなりやすい人も同様です。もちろん、この基準はもととお酒を飲まない人やお酒が苦手な人に飲酒を勧めるものではありません。

●上手なお付き合いでお酒を「百薬の長」に

大量飲酒が健康を害する一方で、日本を含め、先進国の男女を対象とした複数の研究では、少量の飲酒習慣のある人は、お酒を飲まない人よりも、むしろ狭心症や心筋梗塞、脳梗塞といった血管病や、2 型糖尿病などの発症リスクが低く、飲酒と死亡率の関係をみても、少量のお酒(日本酒に換算して1 合未満/日)を飲む人で、最もリスクが低くなることが知られています。

これは、少量のアルコールが、HDL コレステロール(善玉コレステロール)を増加させたり、血液を固まりにくくさせたり、血糖値を低下させたりする、お酒の持つよい側面が現れた結果です。お酒がしばしば「百薬の長」と言われるゆえんでしょう。上手なお付き合いで、お酒を“良薬”にしたいですね。

●休肝日を設けて酒量の調節を

とはいえ、宴席でお酒を控えるのは、時に難しいこともあるでしょう。“休肝日”を決めるなど、1 週間単位で酒量をコントロールしていくことも、結果的に節酒につながります。

また、飲むときはペースに気をつけて、適度につまみをとりながら、ゆっくり楽しく飲むようにすることも節酒に役立ちます。

(妊娠・授乳期の飲酒は控えましょう。また、治療中の病気や持病のある方は、飲酒について医師の指示に従ってください。)

[レモン香るあっさりカキ鍋の健康レシピはこちら](#)

[監修]新小山市民病院 理事長・病院長 島田 和幸

〈出典〉 全国健康保険協会ホームページ「季節の健康情報」より