

アルコールは昔から百薬の長と言われているように、適切な量であれば、ストレスを軽減し、HDLコレステロールを上昇させるなどの効果があります。しかし、飲みすぎは、さまざまな問題があります。また、未成年の飲酒の怖ろしさが一般的に認識されていませんが、大人の安易で寛容な態度も是正する必要があります。今回は健康的にお酒を楽しむにはどうしたらよいのか、一緒に考えてみましょう！

■飲酒頻度 ※平成25年度八雲町住民検診を受けた1790人の問診結果から

毎日飲む	16.4%	時々飲む	18.7%	ほとんど飲まない & 飲まない	64.9%
------	-------	------	-------	--------------------	-------

◆住民検診を受けた35%の方に飲酒習慣があり、そのうちの46%の方が毎日飲んでおり、休肝日がありませんでした。

■1回あたりの飲酒量

1合未満	41%	1～2合未満	36%	2～3合未満	15%	3合以上	9%
------	-----	--------	-----	--------	-----	------	----

◆飲酒者635人のうち1回に2合以上飲む過剰飲酒者が24%にのぼります。さらに八雲町では3合以上（純アルコール量にして約60g以上）飲む多量飲酒者が9%います。

Q1. 適量ってどれくらい？

アルコールが身体に害を及ぼさない適度な量は、1日平均純アルコール約20g程度と言われています。（ただし、個人差もあり、高齢者や女性はこれよりも少ないと考えられています。）

《純アルコール20gの目安》

- ビール中瓶 1本 500ml ●日本酒 1合180ml ●ウィスキー ダブル1杯60ml
- 焼酎 0.5合90ml ●ワイン グラス2杯240ml

Q2. アルコールの特性は？

- 1) 到酔性：意識状態の変容を引き起こします。このために交通事故等の原因の一つとなるほか、短時間内の多量飲酒による急性アルコール中毒は死亡の原因となることがあります。
- 2) 慢性影響による臓器障害：肝疾患、脳卒中、がん等多くの疾患がアルコールに関連します。
- 3) 依存性：長期にわたる多量飲酒は、アルコールへの依存を形成し、本人の精神的・身体的健康を損なうとともに、社会への適応力を低下させ、家族周囲の人々にも深刻な影響を与えます。

Q3. 未成年者の飲酒の危険って？

成長過程にある未成年者は、アルコールに対する耐性が弱く、大人よりもずっと短期間で色々な障害を受ける危険性が高いにも関わらず、厚生労働省の調査では、実際に初めての飲酒経験は、多くの場合、親に勧められたのがきっかけとなっています。 ※妊婦さんの飲酒も危険です

♪健康的にお酒を楽しむためのポイント！

- 未成年の飲酒は絶対にやめましょう（飲める年齢になったら最初からきちんとした飲み方を！）
- 肝臓への負担を減らし、長く飲み続けるために週2日の休肝日を設けましょう
- ゆっくりマイペースで飲み、適量にとどめましょう（一緒に飲む人は無理強いはやめましょう！）
- 住民検診などを利用し、定期的に「沈黙の臓器」である肝臓の検査(血液検査)を受けましょう

問い合わせ先

- ・保健福祉課健康推進係(シルバープラザ内) ☎0137-64-2111
- ・熊石総合支所住民サービス課保健福祉係 ☎01398-2-3111