

日本では『酒は百薬の長』と言われています。しかし、お酒で健康を損なう場合もあります。では、健康のためにはどのようなお酒の飲み方が良いのでしょうか。今回は飲酒と健康についてご紹介します。

飲酒の効用と影響

(1) 飲酒の健康への効果

お酒は健康に本当に良いのでしょうか。古来から日本では『酒は百薬の長』という言葉で、お酒は健康に良いものと言われてきました。アメリカでの調査において、全くお酒を飲まない人より少量のお酒を飲む人の方が死亡率は低かったという報告があります。また、飲酒が人体に与える影響の研究では、右表例のような健康への効果が確認されています。さらにストレスが発散されるなどの精神的な緊張を解きほぐす効果があります。

血行促進
善玉コレステロール(HDL-C)の増加
血小板の凝集を抑制
利尿作用(ビール)
抗酸化作用(ワイン)

(2) 有害となるお酒

お酒に含まれるアルコールは大量に摂取すると人体にとって有害です。体内のアルコールは肝臓の解毒作用により速やかに分解され、体外に排出されます。しかし、分解処理能力以上の飲酒は肝臓への多大な負担がかかることとなります。したがって、頻繁に大量に飲酒をする人は肝臓障害が起こりやすくなります。また、大量の飲酒と高血圧や糖尿病などの生活習慣病との関係を指摘する研究者もいます。いずれにしても、飲酒は適量を守ることが健康維持のために必要です。ブルガリアでは、お酒のことを『一杯目は健康のため、二杯目は喜び、三杯目は心地よさ、四杯目は愚かさのため』という「ことわざ」にして、大量の飲酒を戒めています。妊娠中や授乳期の女性の場合、血液や母乳に含まれるアルコールが赤ちゃんの健康に障害を与える可能性がありますので、お酒を控えましょう。飲酒によりアルコール血中濃度が高くなるにつれて脳が麻痺してきます。そして、次第に正常な運動能力や判断力が発揮できなくなるので、自動車を運転する際には決して飲酒はしないでください。

特に気をつけたいお酒の飲み方

(1) 急性アルコール中毒

短時間での大量の飲酒により、人体のアルコール血中濃度が急激に高くなる状態が急性アルコール中毒です。大量の飲酒で肝臓のアルコール分解が追いつかなくなり、高いアルコール血中濃度になると、脳の麻痺による意識障害から昏睡状態が生じ、正常な人体の機能が保てなくなってしまうます。「一気飲み」などは死につながる場合がありますので絶対に行わないでください。



(2) アルコール依存症

アルコール依存症とは、飲酒の悪い影響を自覚しながらも、飲酒がやめられない状態です。飲酒をしないしていると、震えやけいれん、幻覚が生じる人もいます。最近では主婦や女性にも増加してきています。アルコール依存症になると、肝臓をはじめとするさまざまな臓器に影響が出たり、脳が萎縮してしまう場合もあります。アルコール依存症の原因として、お酒に対する強い嗜好のみならず、ストレスなどの精神的な問題があります。上記のような症状の場合、速やかに医師の診断や治療を受けてください。

(3) 健康のための飲酒法

① 食事と共に飲酒を

食べ物が胃壁や粘膜を保護するので、アルコールが胃壁を傷つけにくくなります。また、アルコールの吸収がゆっくりとなり、アルコール血中濃度の上昇を穏やかにします。

② 適量の基準

日本政府が進める健康づくり施策の『健康日本 21』では、一日当たり純アルコール換算で 20g 程度を適量としており、①ビール中瓶 1 本②日本酒 1 合③ウイスキー(水割りダブル)グラス 1 杯にそれぞれ相当します。お酒の弱い人、女性、高齢者はこれよりも少量が勧められています。

③ 休肝日を設ける

飲酒の影響を一番受けやすい臓器が肝臓です。そのため、どんなにお酒が好きな人でも、週に二日は禁酒をする「休肝日」が強く推奨されています。

《皆様の安心と安全のプレイントラスト(専門顧問グループ)》

株式会社ヤシロエージェンシーリミテッド 担当: 八城一浩

〒107-0052 東京都港区赤坂3-1-2 TEL: 03-3582-4511