

健康だより

健康医療課
☎53-2101
各地域の保健センター
萩原 ☎52-1230
小坂 ☎62-3443
下呂 ☎25-2680
金山 ☎32-4500

アルコールと健康

「適正飲酒量」を知っていますか？

12月に入り今年も残り1ヶ月。年末年始は宴会など飲酒の機会が普段以上に増える時期でもあります。お酒の飲み過ぎは体に良くない、肝臓病などのリスクが高くなるということは皆さんよくご存じだと思います。飲酒の機会が増える時期だからこそ「適正な飲酒」について考えてみましょう。

図1 適正飲酒量の目安（純アルコール約20g）

種類（度数）	1日の目安量	
ビール（5度）	中ビン1本	500ml
清酒（15度）	1合	180ml
焼酎（25度）	0.6号	約110ml
ウイスキー（43度）	ダブル1杯	60ml
ワイン（15度）	1/4本	約180ml

純アルコール量の計算式
お酒の量(ml) × アルコール度数(%) ÷ 100 × 0.8

出典：公益社団法人アルコール健康医学協会

■適正な飲酒、量ってどれくらい？

「自分はお酒に強いから多くても大丈夫」というような個人の感覚ではいけません。厚生労働省の示す指標では、適正な飲酒量は1日平均純アルコール量で約20gとしています（図1）。また女性や高齢者はこれより飲酒量を少なくすべきであると推奨しています。

■過剰な飲酒がもたらす健康被害のリスク

がん、肝臓病や糖尿病、高血圧、脳梗塞、心筋梗塞などの飲酒に関連する病気の発症リスクは、1日に摂取する純アルコール量が高ければ高いほど上昇します。純アルコールに換算して1日平均60gを超えて多量に飲酒することを多量飲酒といい（厚生労働省「健康日本21」より）、これを続けると臓器障害やアルコール依存症など、さまざまな問題につながる危険性があります。

■適正飲酒の10か条

お酒は適量を適正な方法で飲めば、医学的にも健康にも良いといわれています。体の為にも、宴席のマナーとしても大切です。

- ① 談笑し 楽しく飲むのが基本です
- ② 食べながら 適量範囲でゆっくりと
- ③ 強い酒 薄めて飲むのがオススメです
- ④ つくろつよ 週に二日は休肝日
- ⑤ やめようよ きりなく長い飲み続け
- ⑥ 許さない 他人への無理強い・イッキ飲み
- ⑦ アルコール 薬と一緒に危険です
- ⑧ 飲まないで 妊娠中と授乳期は
- ⑨ 飲酒後の運動・入浴 要注意
- ⑩ 肝臓など 定期検査を忘れずに

出典：公益社団法人アルコール健康医学協会

■百薬の長？

「酒は百薬の長」とは、適量のお酒はどんな良薬よりも効果があるとお酒を賛美したことわざです。適量を守れば、お酒はストレスを解消し生活を豊かにしてくれるでしょう。また人間関係も円滑にする効果もあるかもしれません。ただし、あくまで「適量」である場合です。適量を超えた過剰なお酒は、「百薬の長」ではなく「万病のもと」となっています。今は大丈夫だと思っただけ、近い将来自分の健康を脅かすかもしれません。普段から適切な飲酒を心掛け、お酒と上手に付き合ってください。

下呂市立休日診療所

下呂市森801-10（下呂市民会館内）

☎24-1200

※事前に電話をしてからお越しください。（予約はできません）

診療科目 内科、小児科
（急病患者に限ります）

診療日 日曜、祝日、年末年始

診療時間 午前9時～午後3時

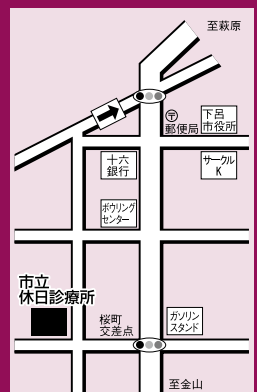
※受診の際は、必ず保険証やお薬手帳（ある場合）をお持ちください。

※急病患者専用のため、平常継続して受けている治療は遠慮ください。

12・1月の担当医

1月		12月	
29日（日）	今井直人（花田医院）	31日（全休）	小池利幸（小池医院）
22日（日）	細江昭比古（市立中原診療所）	25日（日）	村瀬寛紀（精瀬科クリニック）
45日（日）	大塚正議（大塚耳鼻咽喉科医院）	23日（金）	小林源博（こやし整形外科）
9日（月）	藤岡均（藤岡医院）	18日（日）	阿部親司（阿部医院）
8日（日）	黒木尚之（黒木医院）	11日（日）	今井直人（花田医院）
3日（金）	奥村昇司（あくらクリニック）	4日（日）	中田宗彦（中田医院）
2日（木）	中田宗彦（中田医院）		
1日（水）	近藤史郎（近藤医院）		

※部内15分以内の待ち時間（11:30～13:00）



※休日診療所の担当医は、地上デジタル放送ぎふチャン（8ch）のデータ放送でもご覧いただけます。

インフルエンザにご注意を

今年もインフルエンザが流行する季節となりました。突然38度以上の発熱、のどの痛み、



強い倦怠感や悪寒、頭痛、筋肉痛、関節痛、咳や鼻水、鼻づまりなどが主な症状として現れます。感染を防ぐために、また周りに広がらないよう次の事を実行して元気に冬を乗り切りましょう。

- ① 外出後はうがい、手洗いを忘れずに
- ② 部屋の湿度は50～60%を保つよう心掛ける
- ③ 十分な休養とバランスのとれた食事を摂る
- ④ 人混みや繁華街への外出はできるだけ控える（外出時はマスクを使用する）
- ⑤ 早めに予防接種を受ける

冬こそ食中毒の季節です！ ノロウイルスにご用心！

「食中毒といえば夏」と思っていないませんか？確かに細菌類による食中毒は夏に多く、冬に少なくなりますが、ノロウイルスによる食中毒感染

症（胃腸風邪）は冬に猛威をふるいます。ノロウイルスの予防ワクチンはありません。感染を防ぐためには以下の点に気をつけましょう。

(1) 「手洗い」をしっかりと！

インフルエンザと同じようにこまめに手洗いを行います。なおアルコール消毒は、ノロウイルスの場合あまり効果がないといわれていますのでご注意ください。

(2) 「人からの感染」を防ぐ！

ノロウイルスは感染した人の便や嘔吐物、くしゃみで飛んだ唾液の飛沫等で感染します。嘔吐物や糞

便を処理する際は周りに飛散しないようふき取り、薄めた塩素系漂白剤（次亜塩素酸ナトリウム）を使って消毒をしましょう。

(3) 「食品からの感染」を防ぐ！

加熱して食べる食材は中心部までしっかりと加熱し、調理器具や調理台は消毒していつも清潔にしておくほか、食品の加熱は中心部までしっかりと行います。特にノロウイルスの汚染リスクが大きいと言われている二枚貝の生食は控え、加熱をして食べましょう。

と考えましょう。

冬は寒さのために血圧が大きく変動します。高血圧の人は特に注意が必要です。血圧が正常な人も健康に注意し血圧を上げないようにしましょう。

高血圧とは、上の血圧（収縮期血圧）が140mmHg以上または下の血圧（拡張期血圧）が90mmHg以上持続した状態をいいます。

現在日本で60歳以上では6割以上の人が高血圧です。その中の半数が降圧剤による治療を受けていますが、治療による効果が見られているのはその4割以下となっています。薬を飲んでい

るから大丈夫という事はありません。高血圧の人は家庭血圧を測ることが重要です。朝起きて排尿した後で血圧を測ります。2回測り、2回目を記録して受診時に医師に見せて指示を受けましょう。医療機関などで測る血圧は参考程度

加により血圧が上がります。肥満者は冬になると食べる割には体を動かすことが少なくなり体重（体脂肪）の増

冬の高血圧

そうでない人に比べて、高血圧の人が2～3倍多いことがわかっています。脂肪が血管を圧迫し血圧を上げるためです。肥満者では1kgの減量で血圧は1～1.5mmHg下がるといわれています。

飲食の機会が多い冬は塩分摂取も多くなります。人類の歴史の中で調理に食塩を使うようになって血圧が上昇してきたことが知られています。食塩制限1gあたり、血圧は0.5～1mmHg下がります。高血圧の人では一日6～8gに抑える必要があります。

飲酒量が増える季節でもあります。飲酒量が増えるほど血圧が高く、高血圧になりやすいこと、毎日飲む人やアルコール依存症の人では禁酒や節酒によって血圧が下がることがわかっています。アルコールで血圧が上がる理由については、国立循環器病センターによると血管

の収縮反応が高まるほか、心臓の拍動を速める交感神経の活動、腎臓からマグネシウムやカルシウムが失われるため、などと考えられています。アルコール飲料に含まれるカリウムにより体重が増えることや、塩辛いつまみを取ることも関係するでしょう。なお、最近の研究では心筋梗塞や狭心症など虚血性心臓病は、適度のアルコールが予防する効果が確かめられています。アルコールによる高血圧というよりも摂取量の増加に伴う脳血管障害、がんなどによる死亡率増加、依存症などが問題とされています。

冬季においては温度の変化によって血圧の変動が大きいことに注意が必要です。入浴やトイレなど室内外の温度差に対して適切に対応し冬を乗り切りましょう。

下呂市立金山病院 顧問 古田智彦

◆テレビの前で簡単にできる体操を紹介する「まめ体操」は、12月14日(水)～12月27日(火)到下呂チャンネルの「週刊まめかな」で放映しています。

from doctor
ドクター

フロム・ドクター
に医師に見せて指示を受けましょ