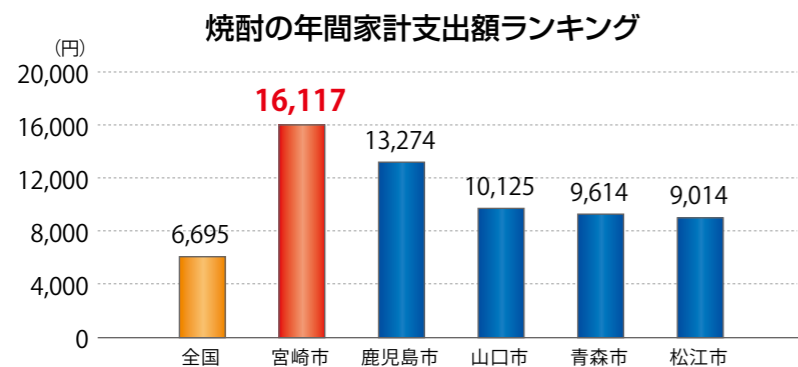


# お酒と健康障害



## 家計のお酒（焼酎）代は、宮崎が日本一



お酒は適量であれば、『百薬の長』となりますが、飲みすぎると体にいろいろな健康障害を起こします。

(総務省統計局 家計調査(二人以上の世帯) 都道府県庁所在地及び政令指定都市ランキング 2011年~2013年平均)

## お酒の飲み過ぎによる健康障害



### ● お酒の飲み過ぎはがんの原因になります。

WHOは、飲酒が原因となるがんとして、口腔・咽頭・喉頭・食道・肝臓・大腸の各がんと女性の乳がんを挙げています。多量飲酒者(純アルコール量が60gを超える飲酒:日本酒3合)では、これらのがんになる確率が、飲酒しない人の6.1倍にもなることがわかっています。

### ● 睡眠薬代わりの寝酒は睡眠の質を悪くします。

日本人は、睡眠のためにアルコールを飲む人の割合が高いと言われています。飲酒すると、眠りにつくまでの時間は短くなりますが、浅い睡眠が増えてしまいます。また、飲酒によって睡眠時間も減少してしまうので、睡眠薬代わりの寝酒は睡眠の質を悪くします。

### ● お酒のつまみも要注意です。

おつまみには比較的エネルギーが高い物が多くみられます。また、お酒には食欲を亢進する作用があり、食べすぎを助長してしまいます。お酒を飲むときにはおつまみの工夫が必要です。

#### おすすめのおつまみ



## 適量を知りましょう。

どんなお酒も、適量であれば緊張をほぐし精神や健康にもプラスになりますが、飲み過ぎは健康障害の原因になります。

お酒の適量は純アルコールで20gです。

しかし、全くお酒を飲まない人が、健康のために無理に飲酒することはおすすめできません。

飲酒による健康障害のリスクは、1日の飲酒量とともに上がりますので飲酒量は少なければ少ないほどよいとされています。

あなたは飲み過ぎていませんか?

### お酒の適量(純アルコール20gの目安)

ビール(アルコール度数5度)	中びん1本(500ml)
焼酎(アルコール度数20度) [アルコール度数25度の焼酎の場合]	0.7合(125ml) (0.6合(110ml))
日本酒(アルコール度数15度)	1合(180ml)
ウイスキー(アルコール度数43度)	ダブル1杯(60ml)
ワイン(アルコール度数14度)	1/4本(約180ml)
缶チューハイ(アルコール度数5度)	1.5缶(約520ml)
梅酒(アルコール度数14度)	1合(約180ml)

(公益社団法人アルコール健康医学協会)

## 週に2日は休肝日をつくりましょう。

休肝日とは、「お酒類をまったく飲まず、肝臓を休める日のことです。」

お酒を飲むと、肝臓には中性脂肪が蓄積されます。また、胃や腸などの消化管の粘膜も荒れてきます。これら臓器の修復のために、週に2日程度の休肝日を作ることが必要です。



## 女性、高齢者はお酒の量は少なめにしましょう。

女性は男性に比べてアルコール処理能力が低いため、22g/日(日本酒1合/日)程度以上の飲酒で、健康障害の危険性が高くなります。

また、高齢になるほど、若い世代より酔いやすくなるため、飲酒量を減らすよう心がけましょう。



## 宮崎県は「守ろう飲酒の3原則」をモットーに県民の健康づくりに取り組んでいます。

○ 20歳(はたち)まで、飲めない、飲まない、飲ませない!

○ 守ろう飲酒の3原則

- ✓ 適量は純アルコール20gまで
- ✓ 週に2日は休肝日
- ✓ しない、させないイッキ飲み

(「健康みやざき行動計画21(第2次)」(アルコール))

アルコールに関する詳しい情報はこちらへ⇒<http://www.msuisin.jp/alcohol.php>