



アルコールについて

(公財) 鳥取県保健事業団
鳥取市富安二丁目9 4 番 4 Tel 0857-23-4841

夏になり飲酒の機会も増えると思います。今回はアルコールについての特集です！

適切な飲酒量とは

わが国で適切な飲酒とは、男性は1日あたり純アルコール10～19gで、女性は1日あたり9gまでとされています。この数値が最も死亡率が低く、1日あたりのアルコール量が増加するに従って死亡率が上昇します。アルコールの度数や純アルコール量は下のグラフを参考にしてください。
(厚生労働省HP参考)

お酒の種類	ビール (中瓶1本500ml)	清酒 (1合180ml)	ウイスキー ・ブランデー (ダブル60ml)	焼酎(35度) (1合180ml)	ワイン (1杯120ml)
アルコール度数	5%	15%	43%	35%	12%
純アルコール量	20g	22g	20g	50g	12g

アルコールの影響

飲酒により、肝機能障害や高尿酸血症になるなど皆さんがよく知っていることもありますが、その他にも影響を与えることがあります。



精神疾患

自殺者の約3分の1はうつ病を中心とする気分障害ですが、アルコール依存症などが原因の自殺も約4分の1を占めています。一説によるとアルコール依存症はうつ病よりも自殺リスクが高いとも言われています。アルコール依存まで至らない飲酒問題においても、飲酒量と自殺の関係性が認められており、大量飲酒者、特に若い年代では自殺のリスクが高いと言われています。また、自殺者では直前に飲酒する人の割合が高いと言われており飲酒による衝動で自分をコントロールできなくなることも要因の1つと考えられています。

アルコール依存症の方は他の精神障害の合併が多いことも知られており、高い確率でアルコール依存症にうつ病が併存しています。飲酒量を減らさないとうつ病の改善にはつながらず、自殺リスクを上げることにもなります。

睡眠障害

眠りのために、寝る前に1杯やる方は多いようですが、アルコールは睡眠に対して良い影響はないと考えられています。良い影響があるとすれば寝つきをよくすることは言われていますが、アルコールは睡眠の質を低下させ、中途覚醒が起こったり、利尿作用のために夜間トイレへ行かなければならなかったり、睡眠の持続の低下につながります。また、最初はアルコール摂取で寝つきが良くてもその効果は3～7日で耐性が出てくると言われており、慢性的にアルコールを摂取することでその効果はなくなります。

そのためアルコール摂取量が増えてアルコール依存症となる危険がでてきます。

そして、アルコールを飲む人は日中の眠気が強くなるとも言われており、生活の中で注意力の低下が起こることがあります。交通事故や仕事上の事故の危険もあります。飲酒は翌日に仕事がない日を選ぶなど考慮する必要もあるかもしれません。



メタボリックシンドローム



あまり知られていませんが、お酒は意外とカロリーも高いです。具体的なカロリーは下の表をご覧ください。

また、**ごはんのエネルギーは運動すれば消費できますが、お酒のエネルギーは運動しても消費されず、中性脂肪として蓄積されていきます。**つまり内臓脂肪の蓄積につながります。そして、アルコール摂取によって高血圧や、高脂血症、高血糖にもつながるため、よく知られているメタボリックシンドロームになる危険もあります。

生ビール (大瓶1本)	生ビール (中ジョッキ)	焼酎 (200ml)	日本酒 (200ml)	ウイスキー (ダブル60ml)
255kcal	202kcal	283kcal	218kcal	135kcal
レモンサワー (200ml)	ウーロンハイ (200ml)	ハイボール (200ml)	シャンパン (100ml)	グラスワイン (100ml)
126kcal	124kcal	98kcal	45kcal	73kcal
紹興酒 (1合180ml)	バーボン (シングル30ml)	ブランデー (シングル30ml)	梅酒 (ロック60ml)	
200kcal	65kcal	69kcal	94kcal	

参考にしてみてください！



	一日のエネルギー必要量
30代、40代 男性	2650kcal
30代、40代 女性	2000kcal
50代、60代 男性	2400kcal
50代、60代 女性	1950kcal

例えば飲み会にて、、、
飲み会で、ビール(中ジョッキ)3杯と
焼酎コップ2杯、レモンサワー2杯を飲むと、

$$202\text{kcal} \times 3\text{杯} + 283\text{kcal} \times 2\text{杯} = 1172\text{kcal}$$

これに鶏の唐揚げ(150g)とほっけ開き焼き、モツ煮込み、冷奴(100g)をおつまみとして食べると、

$$456\text{kcal} + 433\text{kcal} + 419\text{kcal} + 56\text{kcal} = 1364\text{kcal}$$

飲み会での一例を見てみると、この一食で30代、40代男性の1日のエネルギー必要量の95%を摂取していることになります。

夏場のアルコールの注意点

夏は海水浴やバーベキューなど外でお酒を飲む機会も増えると思います。アルコールで水分を取っているから大丈夫と思われている方もありますが、アルコールでは水分補給とは言えません。なぜなら、**アルコールは利尿作用があり、体内の水分が排泄されてしまうからです。**飲みすぎてしまうと、飲んでいる量よりも多くの水分が尿として排泄されてしまうため、結果として脱水状態になります。

脱水状態になることで、熱中症を発症したり、血液がドロドロな状態になり、脳梗塞や心筋梗塞を起こす可能性もありますので、注意しましょう！

アルコール類を飲むときは、いつも以上に水やスポーツ飲料などで水分補給するよう心掛けてください。ただし、スポーツ飲料はカロリーの高い物もありますので量には気を付けましょう。

また、飲酒後はいつもより体が動かなくなるので、飲酒後の海での事故も心配です。飲酒後の海水浴は控え、事故のないようご注意ください。



夏はイベントもたくさんありますが、お酒とは上手に付き合いながら楽しくお過ごしください！