

お酒と健康

○飲みすぎれば健康を害する！一方で、
「酒は百薬の長」という言葉もあり
「お酒は血行が良くなるから飲んだ方がいいんだ！」



○適量のアルコールであれば総合的に見て害はない
過剰な飲酒は害の方が大きい
適度な飲酒であれば、総合的に見て大きな害はない

○過剰飲酒

純アルコール量 60g/回程度の飲酒を指します。
(度数 5%のビールであれば 1500ml/回程度)



○適正量の飲酒

純アルコール量 20g/回程度の飲酒を指します。
(度数 5%のビールであれば 500ml/回程度)



○過剰飲酒だと・・・

肝障害（肝炎や肝硬変）、胃腸疾患（胃炎、腸炎、胃潰瘍、胃がんなど）、
高血圧、脂質異常症、脳出血、認知症になるリスクが高くなる！

○適正量の飲酒だと・・・

1. HDL コレステロール（いわゆる善玉菌）を増加させる
2. 血小板の凝集を抑制する（≒血液をサラサラにする）
3. インスリンの分泌を促し、インスリン感受性を上げる（≒血糖値を下げてくれる）

○糖尿病とアルコール

- 血糖値が基準値内で維持されている
- 合併症が起きていない
- 薬の服用やインスリン注射をしていない
- アルコールに依存しない（自制がきく）



これ以外の方は飲んではダメ！



適正飲酒の十か条

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 薄めて飲むのがおススメです

4. つくろうよ 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(ひと)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

しない させない 許さない 未成年者飲酒・飲酒運転

○高齢者への飲酒アドバイス

1. 今までの調子で飲まない
2. 昼間から飲まない
3. 一人で飲むお酒は控えめに
4. 家族のアドバイスには耳を傾ける
5. 薬とは一緒に飲まない
6. 肝臓などの検査を定期的にする