

DR.YOKO's Cafe

体にちょっと優しいお話し

健康づくりで気をつけたいポイントや病気の予防方法をお伝えします。

今月のテーマ

コロナ禍で増えた酒量
アルコール依存症が急増！

新型コロナウイルス感染症対策として、外出自粛の要請が続いた最近。感染者が増え第二波が懸念されていることもあり、外出を控える、食品やお酒の買いだめを行っていても多いのではないのでしょうか。自宅に居る時間が長くなったことにより、飲酒量が増量した人が増えているようです。自宅での晩酌は、自分のペースで時間や量を決めることができる分、どうしてもだらだらと飲み過ぎてしまいがち。今回は自宅でのお酒との上手な付き合い方についてお話しします。



飲酒量が増える要因

「在宅ワークが導入され、出社するために早起する必要がなくなったり」「終電を気にせず飲める」「人と会えず、遊びにも行けないのでストレスが溜まる」「在宅ワークだと飲み始める時間が早くなる」等の理由で、ついつい長い時間、あるいは多く飲酒してしまう人が多くいます。また、もともとアルコール依存症で断酒をしていた方がコロナ禍で再び飲み始めたり、経済的な打撃や環境の激変による過度のストレスによって、アルコール依存症に陥る方も増えていきます。今までの生活とは全く違う、コロナ後の生活様式。飲み方についても、考えなければいけない時期と言えるでしょう。



酒量増加が及ぼす影響

適量であれば「百薬の長」と言われるアルコールも、過剰摂取が続くと私達の身体に様々な悪影響を及ぼします。まず、肝臓内での中性脂肪合成が促進され、増えすぎた脂肪が蓄積されて脂肪肝になります。そのまま過剰飲酒を続けると、アルコール性肝炎を引き起こし、肝臓の細胞がどんどん破壊されて最終的には肝臓の機能が失われる「肝硬変」に至ります。この状態になると、肝臓がんになるリスクが非常に高くなります。そのほかにも、交感神経が刺激されて血圧が上がります。高血糖や脂質異常を引き起こすなど、過剰飲酒は生活習慣病の大きな要因となってしまうのです。



適量を守る事が大事

では、適度な飲酒量とはどのくらいなのでしょう？厚生労働省の指針では、1日のアルコール摂取量の目安は「純アルコールで約20g程度」とされています。アルコール飲料に換算すると、このようになります。



これ以上は過剰飲酒になり、身体への負担が大きくなりますので、飲み過ぎには気を付けましょう。

今日から実践！健康を守りながら飲むために

飲む量と時間を決める

右下の図を参考にして適量を意識する

- ・今より小さい容器のものを選ぶ(500ml 缶 → 350ml 缶に替える等)
- ・予め飲む量を決め、飲む分だけを用意する
- ・在宅ワークで飲み始める時間が早くなってしまった人は、以前の時間に戻す
- ・酒量が増えている人は以前の量に戻す

飲酒以外の楽しみを探す

アルコールに依存しないよう意識する

- ・家族や友人と電話する
- ・映画鑑賞や読書など、趣味の時間を作る

休肝日をつくる

肝臓を労わるために、理想は週2日

- ・まずは週1回、もしくは月に4回からチャレンジしてみる
- ・休肝日の曜日を決めて、その日は他の予定を入れる
- ・飲み過ぎた次の日は飲まない決める

お酒は糖質の低いものを選ぶ

糖質量を抑えてカロリーダウン

- ・糖質の高いビールは最初の1杯だけにする
- ・糖質 OFF、カロリー OFF の発泡酒や酎ハイを選ぶ
- ・糖質を含まない蒸留酒(焼酎・ウイスキー等)に替える

おつまみの種類を変える

カロリーカットで肥満を防ぐ

- ・揚げ物ではなく、焼き物や蒸し料理を選ぶ
- ・肉料理よりも魚や大豆製品を選ぶ
- ・サラダ、海藻類、枝豆など食物繊維の多い物から先に食べる
- ・飲酒後、ラーメンなどの「しめ」を食べない(どうしても食べたくなったら味噌汁を選ぶ)

意識して水分摂取を

お酒だけを飲んでいたら脱水傾向になり、血液がドロドロに・・・

- ・飲むときは、お酒と同量の水かカフェインの含まれないお茶をこまめに摂る



医療法人社団進興会

せんだい総合健診クリニック

住所 〒980-0811
宮城県仙台市青葉区一番町1-9-1
仙台トラストタワー 4F

TEL 022-221-0066(代表)

URL <https://www.sskclinic.jp/>

記事についてのお問い合わせ ☎022-221-1274



せんだい総合健診クリニック
院長 石垣洋子

コロナ3部作の最後は「コロナ禍で増えた酒量」についてです。「巣ごもり」が続く、自宅でお酒を楽しむ「宅飲み」「オンライン飲み会」の機会も増え、自宅での飲酒がアルコール依存症につながる恐れがあると専門家は警笛を鳴らしています。先行き不安のストレスや自宅勤務の影響で生活リズムが崩れ、飲む時間も早まり、飲酒量が増えた人が多く見受けられます。お酒は百薬の長と言われますが、適正量を超えると「毒」にもなりかねません。まずは、自分が飲んだお酒の量(1日にどれだけ飲んだか)を把握し、休肝日を設けながら、上手にウィズコロナ時代のお酒と付き合い合っていきたいでしょう。アルコール依存症には要注意です！