

# 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

作ろう！  
適正飲酒の生活習慣

お酒は、人類が何千年もの間付き合っているストレス解消の手段です。しかし、お酒は依存性があり、健康リスクを招きます。また、コロナ禍の外出自粛で家飲みが増えると、飲酒の問題はさらに大きくなります。

アルコールの過度な摂取は臓器障害などの原因につながります。節度ある飲み方を心がけ、楽しく飲んで健康的に人生を過ごすことが大切です。今月は、お酒がもたらすリスクや上手に付き合う方法などを紹介していきます。



## 現代飲酒の傾向

現代では、労働環境が厳しくなり、多忙を極め、健康管理への意識が希薄になってきています。平日はつい飲みすぎてしまったり、週末に大量飲酒してしまったりするのです。

また、昨年から新型コロナウイルス感染症拡大によって、自宅にいる時間が長くなった人も多いと思います。在宅の安心感から飲酒量が増えていく人も多いのではないのでしょうか。運動不足・摂取カロリーが増加・飲酒量増大で体重が増え生活習慣病の悪化が懸念されます。生活リズムの調整・できるだけ歩く・自宅での体操など、飲酒以外のリフレッシュを取り入れ、自分に合った健康管理法を実行していきませんか？



## お酒と肥満

肥満はさまざまな病気を招き、心筋梗塞や脳梗塞など命にかかわる病気につながる可能性があることをご存知でしょうか？

コロナ禍の今、自粛生活で体重が増加した人は約2人に1人、飲酒量が増えた人は約7人に1人いる、という調査結果があります。肥満度が上がるごとに脂肪肝も増加します。脂肪肝とは、肝臓に脂肪が蓄積した状態をいい、放置しておくと肝硬変や肝がんになる可能性があります。特に、お酒をたくさん飲んでいる人は要注意です。アルコールそのものも脂肪肝の原因になるからです。飲酒習慣を見直し、肥満の予防・改善、そして全身の健康づくりを目指しましょう！



## お酒と上手に付き合うために

コロナ禍で飲酒量が増えた人の多くは、「在宅勤務で通勤時間が減り、飲み始める時間が早まり、量も増えた」「オンライン飲み会だと帰宅の時間を気にしないので、長時間飲んでしまう」と感じています。健康を守り適量を超えないためのお酒と上手に付き合う方法を伝授します。

- ◇飲酒量を決める
  - ◇お酒を飲む曜日を決める
  - ◇購入は一定期間分にする（買い置きしない）
  - ◇一日の飲む合計時間を決める（例：3時間以上飲まない）
  - ◇飲むタイミングを決める（例：飲む時間帯を19時～21時にする、夕食時のみの飲酒にする）
  - ◇水分を積極的に摂る
  - ◇空腹で飲酒しない
- 自分に合った方法にチャレンジしてみましょう！



せんだい総合健診クリニック  
院長 石垣洋子

新型コロナウイルスの感染拡大によるリモートワークの常態化、外出自粛、社会不安等々からアルコール依存への懸念が高まっています。実際、我々の健診機関に來られる受診者の多くの方の飲酒量は、確実に増加傾向にあります。

早い時間からの飲酒が習慣化し、また長引く自粛生活より運動不足となり、その結果体重増加につながっている方も多く見受けられます。コロナ禍での健診現場では「体重」と「飲酒量」の増加は2大対象であり、今後生活習慣病への移行が懸念される場所です。いま一度適正飲酒の確認をして、アルコールが「百薬の長」という存在であるよう心掛けていきたいものです。

## 飲み方を見直してみよう お酒の適量を知りましょう！

### 飲み過ぎていませんか？ 自分の現状を知りましょう

日本人の適度な飲酒量は、1日あたり純アルコール量で男性約20gとされています。アルコール分解能力の低い女性は男性の1/2～1/3が目安です。※焼酎やウイスキーなどの蒸留酒はアルコール度数が高いので、量と濃度に注意が必要です。

<b>Beer</b> ビール 500ml	<b>日本酒</b> 1合(180ml)	<b>ウイスキー</b> ダブル1杯(60ml)
<b>焼酎</b> 焼酎(25度) グラス半分(100ml)	<b>ワイン</b> グラス2杯(200ml)	<b>酎ハイ</b> 1缶(350ml)

### コツコツが大事！ 適正飲酒&肥満予防テクニク

- ①ノンアルコール飲料を飲む日を作る
- ②小さい容器のものにかえる（例：500ml→350ml）
- ③食塩や脂質の多いおつまみ、飲酒後の夜食を控える
- ④週に2日は休肝日を設ける

アルコールを飲む量や頻度を減らすと、摂取カロリーを減らすことができます。食べ過ぎも予防できるので、内臓脂肪や体脂肪の蓄積、中性脂肪値・肝機能値・尿酸値の上昇も抑えられます。



SHINKOKAI 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