

健康だより



お酒（アルコール）との付き合い方

こんにちは。いよいよ冬の到来！これから、お祭りや宴会など何かとお酒の席が多くなります。年末年始には、忘年会と新年会が控えています。今回は、お酒（アルコール）についてお知らせします。

昔から“酒は百薬の長”と言われ、適量であれば血流がよくなるなど身体にもよい影響を与えたり、人間関係を円滑にする役割を果たしてくれます。しかし、適量を守らなければ“害”が圧倒的に多くなります。

◎ 飲みすぎるとこんな害があります

アルコールは肝臓で分解されますが、一度に大量に飲むと分解が間に合わず、急性アルコール中毒に陥り死亡することもあります。また、毎日のように長年飲み続けることで、脂肪肝やアルコール性肝炎から肝硬変へ進行し、場合によっては肝がんになることもあります。肝臓だけでなく、胃潰瘍や心臓病、脳卒中、糖尿病、肥満などさまざまな病気の原因になります。

飲酒には常習性があります。アルコール依存症になると自分の健康ばかりでなく、家族や周囲の人にも悪影響を与えます。

◎ お酒の適量の目安

アルコールを分解する能力は人によってそれぞれ違いますが、健康日本21（注）では節度ある適度な飲酒量は純アルコール換算で1日平均20g程度とされています。しかし、これはあくまでも目安でアルコールに比較的弱いとされる高齢の方、少量の飲酒で顔が赤くなる体質の方は、その量を低く抑えましょう。（右の表を参照）

◎ お酒と上手に付き合うためのルール

①週に2日は休肝日

毎日お酒を飲んでいると肝臓が休み暇がありません。最低でも週に、できれば連続して2日は肝臓を休めてあげましょう。

②食事と一緒にゆっくりと

空腹時に飲んだり、一気に飲んだりすると、アルコールの血中濃度が急速に上がり、悪酔いしたり、場合によっては急性アルコール中毒を引き起こします。ゆったりした気分で楽しく飲めば、こころも身体もリラックスしてストレス解消に役立ちます。

③薬物治療中はお酒を飲まない

アルコールは薬の効果を強めたり弱めたりします。

④入浴・運動前はお酒を飲まない

飲酒後に入浴や運動をするのは循環器系への変化を起こして危険です。

⑤妊娠・授乳中はお酒を飲まない

妊娠中の飲酒はおなかの胎児に悪影響があります。また、アルコールは授乳中の母乳に入り、乳児の発達を阻害します。

⑥未成年者はお酒を飲まない、飲ませない（法律でも禁止されています）

成長期にある未成年者の飲酒は精神的、身体的影響が大きいとされ、将来にわたっての影響も考えられています。

⑦定期的に健診を

定期的に健診を受けて肝機能などをチェックしておきましょう。

最後に、お酒を飲めない人にとって、お酒を勧められ飲むことはとてもつらいことです。また、急性アルコール中毒の危険も高くなります。お酒の無理強いはやめましょう。

そして大切なことは、飲んだら車両の運転をしないことです。アルコールによって、脳がマヒ状態になり思考能力や運動能力などが低下し、交通事故の原因になります。絶対に車両の運転をしてはいけません。

お酒（アルコール）とうまく付き合って“百薬の長”にしましょう。

【主な酒類の換算量の目安】

酒類	アルコール度数	全体量	うち純アルコール量
ビール中ビン1本	5%	500ml	20g
日本酒1合	15%	180ml	22g
ウイスキー・ブランデー・ダブル	43%	60ml	20g
ワイングラス1杯	12%	120ml	12g
焼酎1合	25%	180ml	36g

島ヶ原支所健康福祉課 保健師 佃 郁代

注・健康日本21とは国民の自由な意思決定に基づく健康づくりに関する意識の向上および取組を促そうとする運動のこと



心臓は血液を全身に送り出すポンプの働きをしており、心臓が動くためには血液からの酸素や栄養が必要です。心臓から出る大動脈の第1番目の枝が心臓自身を養っており、「冠（状）動脈」と呼ばれています。冠動脈は左右1本ずつあり、左冠動脈はすぐに前後の枝にわかれ、実質3本の枝で心筋を養っています。冠動脈が動脈硬化で細くなると、階段を上ったときなど、運動時に胸部の締め付けのような痛みを自覚するようになり、これを「労作性狭心症」といいます。さらに、冠動脈が詰まった状態が長く続くと、心筋は壊死に陥り、「心筋梗塞」となります。一般的には強い胸の痛みを自覚し、詰まった部位によっては数分以内に心臓が止まってしま

う場合もあり、詰まった血管をできるだけ早期に再疎通させることが重要となります。必ずしも狭心症から心筋梗塞に移行するわけではなく、初めての発作が心筋梗塞となる場合も多いため、注意が必要です。

狭心症は、症状のないときの心電図だけでは診断は困難で、運動あるいは薬物負荷（または有症状時の）心電図、負荷心筋シンチ・MRIなどの検査法があります。しかし、いずれも

聴診器 市民病院だより



間接的な検査であり、手首や肘・足の付け根の動脈からカテーテル（細い管状のもの）を挿入して行う冠動脈造影が必要です（通常は入院が必要）。

これによって、どの血管のどの部分がどれだけ細くなっているかを評価し、症例ごとに適切な治療をすることが重要です。また、検査に引き続いてカテーテル治療に移行することも可能です。

虚血性心疾患の危険因子として、高血圧、高脂血症、糖尿病、肥満、喫煙、遺伝などが知られており、これらの危険因子を複数個もっている場合は特に注意が必要です。

循環器科部長 水野 修