



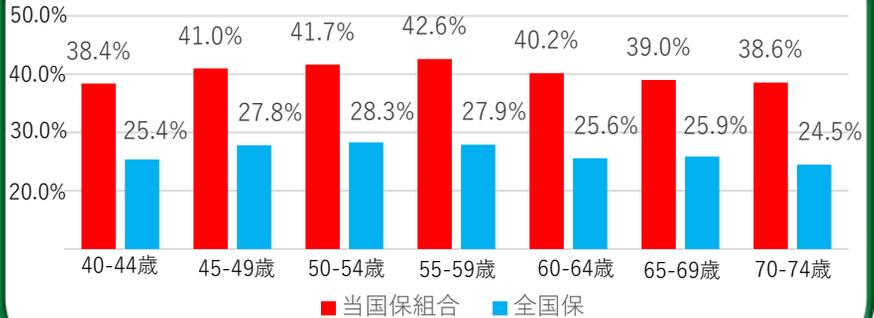
右のグラフは2019年度の特定健診を受診した方の質問票の結果を集計したものです。

当国保組合は全ての年代において、毎日飲酒している人の割合が高い状況でした。

『賢く付き合うアルコール』

気温が上がり、夏はお酒がいつも以上においしく感じられるかもしれませんが。皆さんは一週間に何日くらいお酒を飲まれていますか？アルコールと賢く付き合うためにはルールがあります。

● 毎日アルコールを摂取していると回答した人の割合



【出典：KDBデータ「質問紙調査の状況(2019年)」】

■ 賢いアルコールとのつきあい方

- 週に2回は休肝日を取る（アルコールの分解をする肝臓にも休みが必要です。）
- おつまみも一緒に取る（空腹でのアルコール摂取は、アルコールの血中濃度が急上昇します。高カロリーや塩分の高いおつまみは身体の負担になります。低カロリーなものを選びましょう。）
- 入浴・運動前はアルコールを取らない（飲酒後に入浴や運動をすると、不整脈や血圧の変動を起こす事があり危険です。）
- 寝酒はしない（睡眠の質が低下します。アルコールには利尿作用があり、身体からの水分排泄量が増えます。夏の夜の熱中症予防にも、アルコールを飲んだときは水分補給も行いましょう。）
- 定期的に健診を受ける（毎年健診を受診して、肝機能などのチェックをしましょう。）



■ アルコールの適量はどのくらい？

身体や心に影響するアルコールの量は、飲んだお酒の量ではなく、**摂取した純アルコール量**が基準となります。**成人男性**の適度な飲酒量は、1日当たり平均純アルコール量で**20g**です。**女性と高齢者**は半分の**10g**になります。

女性は男性に比べ、アルコール分解速度が遅く、体重当たり同じ量を摂取したときに臓器障害を起こしやすい傾向があります。高齢者もアルコール分解速度が遅くなります。そのため男性と適度な飲酒量が異なります。

お酒の種類	純アルコール20gの酒量
ビール	中瓶1本(500ml)
日本酒	1合(180ml)
焼酎(25度)	0.6合(110ml)
ワイン	2杯(200ml)

従来アルコール商品の表記は、パーセントや度数で表示されていたため、私たちが純アルコール量を把握するには計算をする必要がありました。現在、酒類企業で自社の商品の純アルコール量をホームページ上で公開され始めています。将来的には商品自体へのグラム量記載が行われる計画です。チェックしてみてください。

● 飲める人と飲めない人の違い



アルコールは体に入ると、アセトアルデヒドという物質に変化します。このアセトアルデヒドの分解酵素を持っているかないかの違いです。日本人の約40%は遺伝的に飲めない体質(少しは飲める人や全く飲めない人)だといわれています。飲める人も飲めない人もお酒と上手に付き合しましょう。