

安足 Net 通信では、皆さまの健康づくりに役立つ情報を発信します。今回は**適正飲酒**と**運動**に関すること(運動については最後のページに掲載します)についてお伝えします。






クリスマスやお正月など、年末年始は多くの方にとって、1年の中でも特にお酒を楽しむ機会が増える時期かと思います。

しかし、お酒も飲み過ぎれば、全身の臓器や血管を傷つけてしまい、**心身の健康**に悪い影響をおよぼしてしまいます。



お酒の飲み過ぎが招く病気

お酒の適量は個人差がありますが、1日平均、純アルコールで約 20g 程度とされています。

-  チューハイ (7%)
⇒357ml : 350 缶 1 本
-  ビール (5%)
⇒500ml : 中ビン 1 本
-  日本酒 (15%)
⇒167ml : 1 合弱

特に飲酒が習慣となっている人は、摂取量を再確認しましょう。



脳 脳卒中/急性アルコール中毒
/うつ病/アルコール依存症/認知症

口腔 食道 口腔・咽頭がん/食道炎
/食道がん/食道静脈瘤

代謝系 糖尿病/膵炎/痛風
/脂質異常症

循環器 高血圧/心筋症
/不整脈

肝臓 脂肪肝/肝硬変など
/アルコール性肝炎

胃腸 胃炎/胃潰瘍/胃がん/小腸炎
/十二指腸潰瘍/大腸がんなど

その他 末梢神経障害/生殖器の障害 (ED、
卵巣機能不全、妊娠異常など)



健康に影響を与えてしまう、注意したい飲酒習慣

健康な体でお酒を楽しむためにも、**週に2日以上**の**休肝日**をとりながら、**チェックした項目**に注意して欲しいまる!



- 毎日、お酒を飲む
- イヤなことがあるとお酒で気を紛らわす
- 記憶を失うまで飲むことがある
- 一度にいろいろな種類を飲むことが多い
- お酒を飲まないと眠れない
- アルコール度の高いお酒を薄めずに飲む
- ついつい夜遅くまで飲む
- 酒のつまみは揚げ物や塩辛いものが好き
- 飲むピッチが速いとされる
- お酒とたばこはセットだ

「酔い」はアルコールが脳に達して脳の機能を麻痺させた状態を言います。

急激にお酒を飲み過ぎて血液の中のアルコール濃度が高くなると、意識を失う・呼吸を行う筋肉を動かさず脳神経が麻痺するなど死に至ることもあります。



◎女性に気をつけて欲しい、お酒の影響

男性

女性

ビール 500ml (純アルコール 20g) を身体が処理するためにかかる時間は…

2.5 時間

3.3 時間

多量飲酒の継続によるアルコール依存症の平均発症年齢は？

50 代

30 代

多量飲酒の継続によるアルコール性肝硬変への以降年数は？

20 年

12 年



個人差があるとは言え、左図のように女性は、男性よりもお酒に影響を受けやすい傾向にあります。

影響を受けやすい理由

- ①アルコール分解(代謝)酵素の働きが男性より弱い
- ②体内の水分量が男性より少ないため、体内のアルコール濃度が高くなりやすい
- ③女性ホルモンにより、アルコールの影響を受けやすい

◎女性のお酒が厳禁となる期間

妊娠中の飲酒

妊娠中の女性がお酒を飲むと、赤ちゃんの体が正しくつくられず奇形をもたらします。

脳や神経へのダメージから、低体重や歩行困難、難聴、ADHD(注意欠陥・多動性障害)などの障害を大人になっても抱えることがあります。



飲み過ぎは月経周期を乱し、不妊の原因になる。赤ちゃんが欲しいと思った時から、お酒はストップして欲しい！

授乳中の飲酒

母親がアルコールを取り込むと、アルコールは母乳に移行し、その濃度は最大で母親の血液中のアルコール濃度と同程度まで上がります。母親のアルコールが入った母乳を飲んだ乳児は成長が遅れることが知られています。



高齢者が陥りやすい飲酒の問題

高齢者の場合、以下のような流れで飲酒の問題が進行してしまうことがあります。ご自身の飲酒状況はもちろん、周囲の高齢者が「飲み過ぎの習慣化」をしていないか注意しましょう。



ライフスタイルの変化

退職、妻・夫の死、心身の変化によって、今までの**ライフスタイルの維持**が難しくなり、**生きがいの喪失、孤独、不摂生、不眠**などの悩みが生じることがあります。



多量飲酒・飲酒問題

ライフスタイルの変化によって「飲酒への抑制がなくなる」「心身のストレスが発生する」といったことから、**昼間からの1人酒や、飲酒量の増加**につながる場合があります。

※高齢者は体内の水分量が若い頃より減少し、酔いやすくなるため、「いつもどおりの量」の飲酒も注意が必要です



心身への悪影響



骨粗しょう症
認知症
脳障害
気分障害



年をとるにつれ、内臓や脳神経、認知機能が低下していきませんが、過度な飲酒はその機能低下を後押ししてしまいます。

内服薬がある人は、お酒に要注意！

お酒には薬の吸収率を高めてしまい、薬の作用が早く、もしくは強く出てしまうことがあります。

特に睡眠薬との併用は、記憶がなくなってしまうほど強い作用がでることがあります。



寝酒と睡眠薬の併用をしている方は、**不眠外来**へ！

お酒を健康的に楽しむポイント

お酒をいつまでも健康的に楽しむには、適量飲酒を心がけることはもちろん、お酒に夢中にならにように、「**規則正しい生活を送る**」、「**生きがいを持ち社会生活を維持する**」ことが大前提です。空いてしまった時間をどんどん埋めて、充実した毎日を送りましょう。





年末年始は寒い日が続き、何もなければ家の中でぬくぬくと過ごして1日が終わる、という方も少なくないはずです。

下の図は国の健康づくりのための身体活動基準・指針の改訂に関する検討会の資料に挙げられている世代毎の目標値です。

正月太りを避けるためにも、改めて**1日の運動量について意識してみよう**。

身体活動・運動の推奨事項一覧(健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023 (案))

全体の方向性

個人差等を踏まえ、強度や量を調整し、可能なものから取り組む 今よりも少しでも多く身体を動かす

	身体活動		座位行動
高齢者	3メッツ以上の強度の身体活動*を1日40分以上 (1日約6,000歩以上)	運動 有酸素運動・筋力トレーニング・バランス運動・柔軟運動など多要素な運動を週3日以上	座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように注意する (立位困難な人も、じっとしている時間が長くなりすぎないように少しでも身体を動かす)
成人	3メッツ以上の強度の身体活動*を1日60分以上 (1日約8,000歩以上)	運動 息が弾み汗をかく、3メッツ以上の強度の運動を週60分以上	
こども (※身体を動かす時間が少ないこどもが対象)	(参考) <ul style="list-style-type: none"> 3メッツ以上の身体活動(主に有酸素性身体活動)を1日60分以上行う 高強度の有酸素性身体活動や筋肉・骨を強化する身体活動を週3日以上行う 身体を動かす時間の長短にかかわらず、座りっぱなしの時間を減らす。特に余暇のスクリーンタイム(テレビやDVDの視聴、テレビゲーム、スマートフォンの利用)を減らす 		

※3メッツ以上の身体活動：【例】普通歩行・犬の散歩(3.0メッツ)、掃除機かけ(3.3メッツ)、風呂掃除・庭の草むしり・階段を下りる・散歩(3.5メッツ)、階段を上る(4.0メッツ)

参考：国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所、改訂版『身体活動のメッツ(METs)表』
第3回健康づくりのための身体活動基準・指針の改訂に関する検討会 資料

上記は日本人基準で推奨される運動量ですが、全体の方向性にもあるように、**可能なものから取り組むことが重要**です。
運動習慣のない方々は、まずは右図のようなことから生活に取り入れ、**今より10分多く身体を動かすこと**からを目標にしましょう。

