

## Vol.2 正しいお酒の飲み方(その2)

最近の論文では、飲酒と健康との関係は依然として複雑なようです。前回、「Jカーブ効果」という言葉があり、飲酒量を横軸、死亡率を縦軸にすると、日本酒一合程度（アルコール換算二〇〇程度）飲む人の死亡率が一番低くなっていると紹介しました。

最近「Lancet」という権威のある医学雑誌に興味ある論文が発表されました。この論文では全世界の多数の論文をまとめて解析した結果、Jカーブ効果があるのは虚血性心疾患のみで、毎日アルコールを八〇〇飲む人のリスクは最小になるが、全健康損失リスクで見ると、アルコールを全く飲まない場合が最小になると結論付けられています。

ということになると、「健康のためにはお酒は飲まない

### 【適正飲酒の10か条】

1. 笑いながら共に、楽しく飲む
2. 自分のペースでゆっくりと
3. 食べながら飲む習慣を
4. 自分の適量にとどめよう
5. 週に2日は休肝日を
6. 人に酒の無理強いをしない
7. くすりと一緒には飲まない
8. 強いアルコール飲料は薄めて
9. 遅くても夜12時で切り上げよう
10. 肝臓などの定期検査を

実際、アルコール性肝疾患は女性の方が速く進行するといわれており、「健康日本21」では生活習慣病のリスクを高める一日アルコール量が男

性は四〇〇以上とされているのに対し、女性は二〇〇以上とかなり少なめです。「休肝日」の考え方として、「週二日は休肝日を設けた方がよい」とよくいいますが、最近は一週間のアルコールの総量を一五〇以内を抑えておくことが重要で、その範囲内なら必ずしも休肝日をつくらなくてもよいという考え方になってきているようです。どうか飲みをする方が、かえって危険といわれています。自分の肝臓の処理能力を超える量のアルコールを飲むと、二日酔いになるわけですが、次回はその回避する飲み方について述べてみたいと思います。表は「アルコール健康医学協会」作成の「適正飲酒10か条」です。ご参考までに。

のが一番良い」ということになってしまっているわけですが、左党の人はそういうわけにもいかないでしょうから、今回は病気がない人の適量な飲酒について考えてみたいと思います。

### 女性はやさなめに

厚生労働省の「健康日本21」によると、「節度ある適度な飲酒」は一日平均アルコール二〇〇程度とされています。これはビール中瓶一本、日本酒

一合、焼酎〇・六合、ワイン四分の一本、ウイスキー（ダブル）一杯に相当します。ただし、これは前回述べたように、生まれつきお酒がたぐさん飲める人の場合で、酒に弱い人や女性・高齢者の場合はこれより少なめが適量となります。ちなみに女性は肝臓も小さく、体脂肪量が多い（アルコールは脂肪に溶けやすい）、循環血液量が少ないことなどから、男性よりもアルコール代謝速度が遅いので量を抑えるべきとされています。

「健康日本21」では生活習慣病のリスクを高める一日アルコール量が男



公益財団法人中国労働衛生協会  
理事長

宮田 明

1974年岡山大学医学部卒。医学博士。公立学校共済組合中国中央病院血液内科部長・副院長、尾道市立市民病院院長などを経て2015年より現職。日本血液学会専門医指導医、日本禁煙学会認定専門医など。現在は健康診断、保健指導・健康教育、社会貢献事業などを行う公益財団法人の理事長。座右の銘は「待てば海路の日和あり」「降りやまない雨はない」。

定期健康診断・生活習慣病予防健診  
特定健康診断・各種がん検診  
退職後の健康管理に「げんきサポートクラブ」会員募集中



公益財団法人  
**中国労働衛生協会**

おかげさまで  
設立40周年  
を迎えました



詳しくは [中国労働衛生協会](http://www.churou.or.jp) 検索  
URL: <http://www.churou.or.jp>  
福山市引野町5丁目14-2 TEL (084) 941-8211