

見直そう！アルコールとの付き合い方

11月10日～16日はアルコール関連問題啓発週間です



↑↑↑
ホームページには
健康情報が
盛りだくさん！



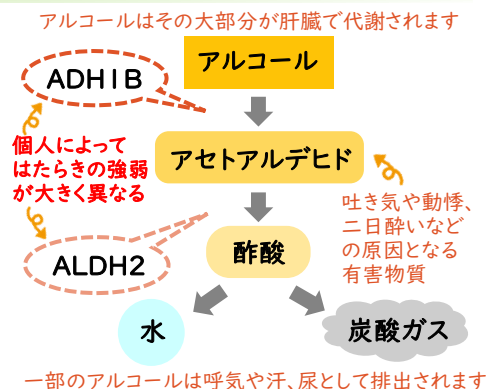
◆アルコールの効果と影響

飲酒には、気持ちをリラックスさせたり、会話を増やして人間関係を円滑にするなどの効果があります。しかし、これらは適量を守った際の効果であり、過度の飲酒は健康を損ないます。また、飲酒による影響には個人差があり、年齢、性別、体質等の違いによってそれぞれ受ける影響が異なります。

- 年齢** 高齢者…若い頃と比べて体内の水分量が減少し、同量の飲酒でアルコール血中濃度が上昇する。少量の飲酒でも酩酊・転倒を起こしやすい。
若年者…10代、20代は脳が発達途中であり、多量の飲酒により脳の機能が落ちると報告されている。中年期以降と同様に血圧上昇のリスクが高まる。
- 性別** 女性……体格差により男性より水分量が少なく、血中アルコール濃度が高くなる。同じく肝臓が小さいため分解できるアルコール量が男性と比べて少ない。女性ホルモン(エストロゲン)がアルコールの分解を抑えるため影響を受けやすい。
- 体質** 遺伝子…体内のアルコール分解酵素のはたらきが強い・弱いなどが個人によって大きく異なる。

◆アルコールの代謝とアルコール分解酵素

アルコールの分解には2つの酵素が関わっています。
①アルコールをアセトアルデヒド(有害物質)に分解するアルコール脱水素酵素(ADH1B) ②アセトアルデヒドを無害な酢酸へと分解するアルデヒド脱水素酵素(ALDH2)
これら酵素の遺伝子によってアルコールによる影響が異なります。



アルコール感受性遺伝子検査

当協会では、アルコール分解酵素(ADH1BとALDH2)の遺伝子を調べることができます。自分のアルコール体質(酔いやささ、お酒の残りやすさなど)や、飲酒によりどんな健康リスクがあるのかが分かります。飲酒による健康障害のリスク回避に役立ちますのでぜひ一度受けてみてください！

◆あなたの飲酒量は適量ですか？

1日あたりの適度な飲酒量の目安は、純アルコール量で男性は20g、女性は10gです(アルコール度数5%のビール500ml=純アルコール量20g)。※高齢者、女性、体質により個人差があるため個々の適量は異なります。適量を超えると生活習慣病をはじめとしたさまざまな病気のリスクとなるため、注意が必要です。

【わが国における疾病別の発症リスクと飲酒量(純アルコール量)】

| 1週間の飲酒量(純アルコール量(g)) | 発症リスクが上がる疾病 |
|---------------------|---|
| 少量でもリスクが上がる | 【男性】 高血圧・胃がん・食道がん 【女性】 脳卒中(出血性)・高血圧 |
| 75g以上 | 【女性】 脳卒中(脳梗塞) |
| 100g以上 | 【女性】 乳がん |
| 150g以上 | 【男性】 脳卒中(出血性)・大腸がん・前立腺がん(進行がん) 【女性】 胃がん・大腸がん・肝がん |
| 300g以上 | 【男性】 脳卒中(脳梗塞)・肺がん(喫煙者) |
| 450g以上 | 【男性】 肝がん |



毎日アルコール度数5%のビールを500ml飲むと、1週間に純アルコール量で140gを摂取することになります。つまり、男性で言えば1週間の間にあと1本でも追加で飲酒すると脳卒中や大腸がん・前立腺がん発症のリスクが上がります！



💡 飲酒量チェック・飲酒運転防止!

SNAPPY PANDA (スナッピー パンダ)

自分が飲んだアルコールの種類と量を選べると、簡単に総飲酒量(純アルコール量)とアルコールの分解にかかる時間が計測できます。自分の飲酒量の把握や飲酒運転の防止のために、ぜひ活用してください！

💡 自分の飲酒状態をチェック!

AUDIT (オーディット)

10項目の質問に回答することで、問題飲酒やアルコール依存症の可能性をチェックすることができます。1度チェックしてみてください！

NHO 久里浜医療センターHP

2013年に実施された厚生労働省の調査では、国内のアルコール依存症患者は109万人(男性95万人、女性14万人)いるとされています！

◆アルコールとうまく付き合うために

適量を超えた飲酒は、心臓病や脳卒中、糖尿病、肝臓病、高尿酸血症、がんなど生活習慣病関連疾患やアルコール依存症、うつ病などさまざまな病気のリスクとなります。

アルコールとうまく付き合うためには、適量を守って飲酒するとともに、毎年健康診断を受け、飲み過ぎていないか肝機能の状態をチェックすることが大切です。

