

酒は飲んでも飲まれるな

酒は飲んでも飲まれるな
酒は百薬の長
酒の酔い本性忘れず
酒はほろ酔い、花は雷ついでに
酒に別腸ありべつちやう
酒は憂うれいをはらうたはは玉簾たまは
……等々

お酒にまつわることわざは良い意味、悪い意味を問わずたくさんありますよね。今回は『お酒』について考えてみましょう！

皆さんはどんなお酒をよく飲みますか？お酒にはワイン、ウィスキー、ビール、日本酒、焼酎とたくさんの種類があります。そして、ご家族で、職場や友人との飲み会で、おひとりです。等飲む場面もさまざまではないでしょうか。

ですが、おいしい・楽しいお酒も飲み方によっては身体的にも精神的にも悪い影響を及ぼすことがあります。なかでも、お酒が肝臓に影響を与えることを知っている人は多いと思います。が、お酒が身体に与える影響は肝臓だけではありません。

お酒が身体に与える影響
では、お酒が身体に与える『良い影響』と『悪い影響』についてご紹介します。

- ★良い影響（適度な飲酒）**
- ・ リラックス効果
 - ・ ストレスの緩和
 - ・ 血行促進
 - ・ 食欲増進

- ★悪い影響（多量飲酒）**
- ・ 集中力の低下
 - ・ 脱水になりやすくなる
 - ・ 眠りが浅くなる
 - ・ 肝臓に負担がかかる
 - ・ 血圧の上昇
 - ・ 心拍数が増加して心臓に負担がかかる
 - ・ 脳梗塞や心筋梗塞などの危険性が高まる

影響はこんなところにも
ところで、皆さんは『健診』を受けていますか？
先ほどご紹介した悪い影響は、お酒を飲んでいるときにだけ現れるものではありません。お酒によって、含まれているアルコール量やカロリーなどは違いますが、お酒の飲みすぎは健診結果にも反映されてきます。

これらの項目は、飲酒だけではなくさまざまな生活習慣が影響します!!

検査項目	基準値	お酒でおこる反応	
血 圧	129/84 mm Hg 以下	お酒で血管が収縮したり、交感神経が刺激されます。	
血 糖	空腹時血糖	アルコールには糖質も含まれているため血糖も上昇しやすくなります。	
	HbA1c		5.5%以下
中性脂肪	149 mg /dl 以下	お酒は肝臓で中性脂肪を作るのを促進します。	
肝機能	AST (GOT)	お酒は肝臓で分解されるのでお酒を飲みすぎると肝臓に負担がかかります。	
	ALT (GPT)		30IU/l
	γ-GTP		50IU/l
尿 酸	7 mg /dl 以下	お酒にはプリン体が含まれます。また、アルコールを分解すると尿酸が作られます。	

適度な飲酒とは？
『適度な飲酒』とは、純アルコールで1日に平均20g程度、女性ではその1/2〜2/3程度といわれています。また、『多量飲酒』は平均60gを超える飲酒のことをいいます。皆さんが普段飲んでいるお酒の純アルコール量やカロリーはどのくらいでしょうか。次の表で確認してみましょう！

お酒の種類	目安量	アルコール量	カロリー	プリン体
ワイン	240ml (2杯)	23g	180kcal	0.96 mg
ウィスキー	60ml	19g	134kcal	0.0 mg
ビール	500ml	20g	200kcal	40.0 mg
発泡酒	500ml	23g	225kcal	18.0 mg
日本酒	180ml (1合)	22g	187kcal	2.2 mg
焼酎	100ml	20g	140kcal	0.0 mg
缶チューハイ	350ml	17g	179kcal	種類によって 違います

飲み方のポイント
飲み方を工夫することで、心身の負担を減らすことができます。ぜひお酒を飲むときには実践してみてください。

★食事と一緒に飲みましょう
空腹でお酒だけを飲むと胃に負担がかかります。

★おつまみは油や塩分を控えめにしましょう
大豆製品や魚、野菜中心のメニューがおすすです。

★薄めてゆっくり飲みましょう
濃いお酒や一気に飲みは、内臓への負担が大きくなります。

★寝酒は控えましょう
お酒は眠気を誘いますが、その後の睡眠が浅く、熟睡できなくなります。

★休肝日を作りましょう
肝臓を休ませるために、週2回は休肝日を作りましょう。

★自分の適量を知りましょう
飲酒の目安量はありますが、分解や代謝の能力には個人差があります。

飲み方に気をつけて自分の健康を守りましょう！