飲酒（アルコール）が健康に与える影響 ②

◎アルコールを飲み続けることで起こる臓器障害

アルコールは分子の大きさが水に近く、水にも油にも溶けるため、速やかに細胞に入っていきます。
そのため、アルコールの影響を受けない臓器はなく、次のような様々な臓器障害を起こします。

代謝障害
糖尿病、脂質異常症、高尿酸血症

循環器疾患
高血圧症、心筋症、脳卒中、不整脈

悪性腫瘍
口腔咽頭喉頭がん、食道がん、肝細胞がん、大腸がん、乳がん

造血障害
貧血、血小板減少

消化器疾患
脂肪肝、アルコール性肝炎、肝硬変、アルコール性胃炎、マロリー・ワイス症候群、食道静脈瘤、食道・胃・十二指腸潰瘍、下痢、膵炎

脳神経障害
脳血管障害、小脳変性症、多発神経炎、ウェルニッケ・コルサコフ症候群、大脳萎縮、認知症、睡眠障害、うつ病

運動器障害
筋炎、骨粗しょう症、大腿骨骨頭壊死

◎飲酒量の目安は

アルコール飲料に含まれるアルコールの重さ(g)
＝アルコール飲料の量(ml)×アルコール濃度(%)×0.8

男性の場合は「１日平均 20ｇ以下の飲酒」です。女性は、男性に比べアルコールの分解速度が遅く、肝臓障害を引き起こしやすいことから「１日平均 10ｇ以下」にしましょう。年配者や飲酒で顔が赤くなる人は、健康への影響が出やすいので、これより少ない量にすることが必要です。

★主なお酒の適量の目安（いずれか１つ）

お酒の種類	お酒の量	アルコールの重さの目安
ビール・発泡酒類（度数5%の場合）	コップ1杯（180ml）	7g
	中ジョッキ1杯（350ml）	14g
	1缶（350ml）	14g
	1缶（500ml）	20g
焼酎・泡盛（度数25%の場合）	1合（コップ1杯180ml）	36g
	水割り（1対1）コップ1杯	18g
チューハイ（度数7%の場合）	1缶（350ml）	20g
日本酒（度数15%の場合）	1合（コップ1杯180ml）	22g
ワイン（度数12%の場合）	グラス1杯（120ml）	12g
	1ボトル（750ml）	72g
ウイスキー（度数40%の場合）	シングルグラス1杯	10g
	ダブルグラス1杯	19g

お酒と上手に付き合うには・・・
*必ずつまみを食べながら飲みましょう
*だらだら飲まず、時間を決めましょう
*休肝日は週２日以上
*濃いお酒は薄めましょう
*寝酒は控えましょう

◎ドリンク剤に要注意

市販されている栄養ドリンク、胃腸系ドリンクなどにアルコールが含まれているものがあります。
以前、高速道路で玉突き事故を起こした運転手から、飲酒していないのにアルコールが検出され、原因が栄養ドリンクであったことが判明したケースもあります。

◎自転車も要注意

自転車も車両です。車と同様に酒気帯び運転等は禁止されています。
また、酒気を帯びての運転禁止はもちろんのこと、酒気を帯びている者に自転車を提供したり、飲酒運転を行う恐れがある者に酒類を提供してはいけません。（道警 HP より）

＊ このリーフレットは、独立行政法人国立病院機構久里浜医療センターホームページ「情報ボックス(アルコール)」より一部引用　URL：http://www.kurihama-med.jp/info_box/

（北海道教育庁教育職員局福利課）