

～今月のテーマ～ 「大丈夫？ あなたの飲酒」

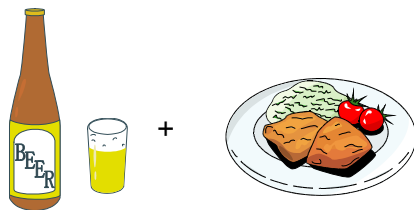


1. アルコールとメタボリックシンドロームの関係

アルコールは、1cc 7kcalの高カロリー食品です。
少量であればHDL（善玉）コレステロールを増やすこともありますが、
大量に飲めば中性脂肪を増やし肥満の原因にもなります。

<アルコールとつまみのエネルギー>

〔例1〕合計 750kcal



ビール中びん 2本
(400kcal)

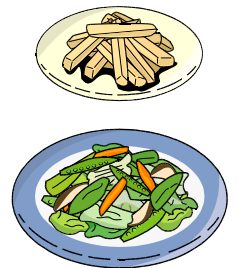
鶏唐揚げ
(350kcal)

〔例2〕合計 770kcal



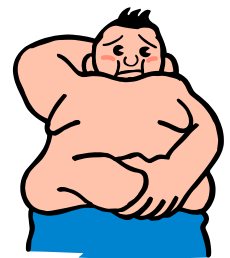
焼酎(25度) 2杯
(300kcal)

フライドポテト
(250kcal)



シーフードサラダ
(220kcal)

働き盛りの男性の1日必要エネルギーは、**2000～2400kcal**
例1、例2 共に ほぼ1食分のエネルギーに相当します。

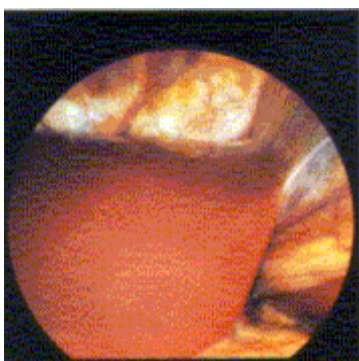


飲み過ぎ、食べ過ぎには要注意！！

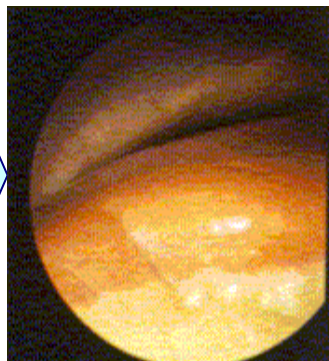
2. アルコール性肝障害

肝臓は、アルコールや薬、不要物などの代謝解毒をおこなっています。
ところが、アルコールを長い間飲み続けると、肝臓が常に負担を受け続けるために
アルコール性肝障害が起こることがあります。

正常肝



脂肪肝



肝硬変



過剰飲酒
継続

過剰飲酒
継続

下記のような過剰飲酒継続により

肝臓が障害される可能性が大きくなると言われています。

日本酒・毎日3合・5年以上 アルコール性脂肪肝

日本酒・毎日5合・10年以上 アルコール性肝硬変

脂肪肝：肝細胞に中性脂肪がたまって肥大化した状態。

肝硬変：肝臓の繊維化が進み肝臓の機能が低下した状態。



生活習慣病の予防・改善のために「節度ある適度な飲酒」が推奨されていて、長崎県の健康づくり計画「健康ながさき21」も『**低リスク飲酒**』を推奨しています。



『低リスク飲酒とは？』

安全な量を守る

1日純アルコール 男性 20g 以下

女性 10g 以下

習慣飲酒はしない

週2回の休肝日

低リスク飲酒の実践のために、日常飲んでいる純アルコール量を計算してみましょう。

純アルコール量 (g) =

飲酒量 (ml) × アルコール度数 (%) × アルコールの比重 0.8

【主なお酒の純アルコール量】



(1日の平均純アルコールは、男性 20g、女性 10g が低リスク飲酒の目安量です。

約 60g を超えると多量飲酒といえます。) **ビール 500ml | 日本酒 180ml | ワイン 240ml | ウイスキー 60ml**

～それは「依存症」かもしれません。～

依存症は、一言でいうと“自分の意志や精神力ではその行動をコントロール出来なくなる病気”です。依存症になると、もはや自分の力だけでやめることは出来ません。家族がどれだけ本人を監視したり愛情を注いでも、それだけでは決して改善しない病気です。

進行性の病気でもあり、適切な対応をしないと、借金、失業、離婚など大きな問題を抱えることになります。専門のリハビリプログラムを受けたり、自助グループ(同じ問題を抱える者同士の集まり)につながる事が大切です。

また、家族や周囲の人が対応を間違えると、さらに病気を悪化させる場合もあります。いずれにしても、専門家に相談することが重要です。

依存症には様々な種類があり、アルコール依存症の他にギャンブル依存症(パチンコ依存症など)、買い物依存症等がよく知られています。

もしかして? と思ったら、壱岐保健所へご相談ください

壱岐保健所 電話: 47 - 0260

