

適正飲酒について!

今回は、「健康なは21(第2次)」健康づくり市民会議のスローガンでもあります、「適正飲酒」についてご紹介致します。

沖縄県民は「飲み過ぎ」傾向!!

そもそも適正飲酒量とは??



男性

1日あたり
純アルコール量20g程度
(ビールで500ml、泡盛で約0.5合)



女性

1日あたり、10~14g
※男性の約半分から2/3程度

沖縄県民は・・・











飲酒の習慣がある人の割合が	
全国(男性) 77.8%	沖縄(男性) 90.6%
全国(女性) 53.8%	沖縄(女性) 76.5%
と高く、	
普段飲む飲酒量が10gを超える割合も	
全国(男性) 1.7%	沖縄(男性) 30.3%
全国(女性) 0.3%	沖縄(女性) 13.6%
と高い。	

多量飲酒(アルコール)がもたらす病気!!

- 脳・・・アルコール依存症、うつ病、認知症
- 肝臓・・・肝硬変(肝臓が小さく、かつ硬くなる)
- 肝臓・・・脂肪肝(肝細胞の内部に脂肪が蓄積する病気)
- 口、喉、食道等の癌
- 心臓・・・心筋症(心拍の異常、心臓がはれて動きが悪くなる)
- 胃腸・・・胃炎、胃癌、胃潰瘍、大腸癌
- 神経・・・手足が震える、運動障害
- 高血圧、糖尿病、コレステロールや中性脂肪が増える

多量飲酒は、生活習慣病のリスクを高めます。沖縄県民の肝疾患の死亡率は男性が全国ワースト、女性が全国ワースト2となっております。また、未成年者の飲酒の割合も全国と比較して高い傾向にあり、若年層の脳の萎縮やアルコール依存症の疑いがある人が増えてきております。

下記の飲酒量は、生活習慣病のリスクを高めます。

お酒の種類	ビール	泡盛	チューハイ	ワイン	日本酒
アルコール度数	5%	30%	7%	12%	15%
男性	2本 500ml缶 	1合 	2本 350ml缶 	3杯 グラス 	2合 
女性	1本 500ml缶 	0.5合 	1本 350ml缶 	1.5杯 グラス 	1合 

アルコール量の計算式

$$\text{飲んだ量(ml)} \times \frac{\text{度数または(\%)}}{100} \times 0.8 = \text{純アルコール量(g)}$$

(例)ビール500ml(5%)の場合
500ml × 0.05 × 0.8 = 20g

適正飲酒で楽しいお酒の席

大切なのは

- ・「お酒は楽しく自分のペースでゆっくり」
 - ・「週に2日は休肝日を設ける」
 - ・「飲酒の席の終了30分前はノンアルコールタイム(お酒を飲まない時間帯)」
- 常に適正飲酒を意識して、健康を維持しながら楽しいお酒にしましょう。

飲酒時は食もバランス良く

お酒には食欲増進作用があり、いつもより食べすぎてしまう傾向があります。飲酒時も通常の食事同様に「主食」「主菜」「副菜」など、バランスよく食べる事が大切です。