

「お酒は百薬の長」ってホントかな？



肝臓が悪くないからハイキ？

・アルコールの影響は肝臓だけと思いませんか？ アルコールは主に小腸から吸収されて、全身に染み渡ります。その影響は全身にさまざまな健康障害をもたらします。

健康診断の
γ-GTPだけで
安心するのは
早計です



アルコールによる主な健康障害

脳萎縮、認知症、
脳血管障害(脳の血管が破れる、詰まる)

二日酔い

食道炎、胃炎、下痢、低栄養

うつ病、パニック発作、
アルコール依存症

狭心症、心筋梗塞、不整脈

脂質異常症、高尿酸血症、
高血圧、糖尿病

肺炎

肝機能障害、肝硬変、肝炎

口腔がん、咽頭がん、
喉頭がん、食道がん、
肝臓がん、大腸がん、
(女性の)乳がん

骨粗鬆症、骨折

インポテンツ

末梢神経障害(特に足のしびれ)

胎児アルコール症候群
(妊娠中のアルコール摂取による胎児の発育障害)

貧血、免疫機能低下
(風邪をひきやすくなる)



○特に注意したい3つの健康障害

がん ウイスキーなど濃いお酒をストレートで飲む方は口の中、のど、食道の表面がただれて、がんになりやすくなります。

脳萎縮 お酒を長年多量に飲んでいると、脳が縮んでしまうのです。最終的には物忘れや思考能力の低下といった症状が現れ、認知症になる恐れがあります。

うつ病 気分が沈むのでお酒が手放せない状況になりやすくなります。しかしお酒を続ける限りうつ状態からの回復は難しくなり、また薬とお酒の相性もとても悪いです。

どのくらい飲んでも平気なの？

右の表は健康な男性の「節度ある適度な飲酒」と考えられている量です。その倍になると、「高血圧や脂質(中性脂肪やコレステロール)以上といった生活習慣病を引き起こしやすい」と警告されています。

※女性や高齢者はこれよりも少ない量にとどめてください。

※妊娠中や授乳中は赤ちゃんに移行し、影響があるので飲酒は完全に控えてください。

飲むなら1日これくらいに

ビール

ワイン



中びん1本500mL

グラス2杯240mL

日本酒

焼酎
(25度)

ウイスキー
ブランデー



1合180mL

100mL

ダブル1杯60mL