

健康アドバイス

健康的にお酒を楽しみましょう

岡山県南部健康づくりセンター
保健師 後藤礼子



春は環境の変化やイベントも多く、お酒を飲む機会が増える人もいるでしょう。楽しく、美味しく飲むのは至福の瞬間ですが、飲みすぎには要注意です。笑い上戸・泣き上戸という言葉があるように酔い方には個人差がありますが、身体への影響も様々です。下記①～③のいずれかに当てはまる方は、アルコールの影響を受けやすいため、飲酒量にはより注意が必要です。

- ① **年齢**:**高齢者**は若い頃と同じ飲酒量でも酔いやすく、認知症の発症の可能性が高まる。
20歳代の若年者は脳の発達途中で、多量飲酒で脳の機能が落ちるとのデータも。
- ② **性別**:**女性**は男性と比べて体内の水分量が少なく、分解できるアルコール量も少ないため、アルコールの影響を受けやすい。
- ③ **体質**:アルコールで**顔が赤くなったり、動悸や吐き気を引き起こしたりしやすい人**は、年月をかけて飲めるようになっても、口の中のがんや食道がん等のリスクが非常に高い。

<純アルコール量(g)の計算方法>

$$\text{お酒の量(ml)} \times [\text{アルコール度数}(\%) \div 100] \times 0.8$$

例)アルコール度数5%のビール 中ジョッキ(500ml)
500(ml) × [5(%) ÷ 100] × 0.8 = 20(g)

★普段よく飲むお酒で計算してみましょう。
例えば、

日本酒(15%) 180ml ⇒ 21.6 g	焼酎(25%) 180ml ⇒ 36 g	チューハイ(9%) 350ml ⇒ 25.2 g
-------------------------------	----------------------------	--------------------------------

また、過度な飲酒による急性アルコール中毒や、長期・大量に飲酒することによるアルコール

依存症・生活習慣病・肝疾患・がんなどの発症や、飲酒による作業中の事故・怪我や他人とのトラブル・紛失物などの行動面でのリスクも高まります。これらを理解し、健康に配慮した飲酒を心がけましょう。健康日本 21(第三次)では、「生活習慣病のリスクを高める量(1日当たりの純アルコール摂取量が男性 40g以上、女性 20g以上)を飲酒している者の減少」を目標としています。

下記を参考に健康的にお酒を楽しみましょう。

- ① **自らの飲酒状況等を把握する**
- ② **あらかじめ量を決めて飲酒をする**
- ③ **飲酒前、飲酒中に食事をとる**
(お酒に酔いにくくする効果)
- ④ **飲酒の合間に水を飲む、少しずつ飲酒する**
- ⑤ **1週間のうち、飲まない日を作る**



雑記帳

「東京タワー」



中学校の修学旅行以来、初めて東京タワーを訪れることが出来た。今年1月末のことだった。今でも美しく雄々しくそびえる姿は何とも言えない力強さを感じさせてくれる。現役の電波塔として頑張っているのが感慨深い。

東京タワーが完成したのは1958年(昭和33年)。戦後の東京は一面焼け野原。インフラは壊滅状態、世界の最貧国となる。また、多くの有為な若者を戦争で失った。にもかかわらず、僅か13年後のことだ。奇跡の復興のまさに象徴として東京タワーは完成した。地震国日本である、設計から施工に至るまで、困難を極めたに違いない。当時、世界一の高さを誇っていたのがフランスの

エッフェル塔、これを凌いだのである。まさに日本人の底力ここにありだ。昭和を生き抜いてきた我々にとっては昭和の力強いエネルギーが奥深く宿



っているように感じられるのだ。

その後、東海道新幹線工事が1959年(昭和34年)に始まる。世界初の高速鉄道として東京オリンピック開会直前の1964年(昭和39年)10月1日に開業した。最高速度が250キロという高速鉄道は世界初だったのだ。時代背景には、復興に対するエネルギー、世界ナンバーワンを目指す技術者魂が満ち溢れていたのがあったからだろう。

少し前の話になるが、事業仕分けなるものがあった。そこで有名になった一言がある。「なぜ1番でなければならないのか」と大臣が研究者に詰め寄ったことを思い出す。世界の1番は大変な価値がある。昭和はすごかったと改めて思った。

余談だが、東京タワー見物は「はとバスツアー」がお薦めだ。天井のないバスであれば申し分ない。(独り言)