



つばさだより No.356

2024年7月



つばさ薬局 多賀城店	☎022(366)8001	中新田店	☎0229(64)1888
長町店	☎022(308)5711	松陽台店	☎022(361)9444
船岡店	☎0224(58)1065	松島店	☎022(353)2990
吉川店	☎0229(22)7010	玉川店	☎022(365)2838
泉店	☎022(772)1571	上杉店	☎022(212)1126
若林店	☎022(289)8777		

アルコールとの付き合い方



人類とアルコールの付き合いは古く、遠く神話の時代にも記録が残っています。ヤマタノオロチを酔わせて退治したスサノヲノミコトや、ワインの神バッカスの話は有名ですね。百薬の長とも言われてきたお酒ですが、百害あって一利なしという考え方も最近はある様です。しかしながら成人す

ると冠婚葬祭、いろいろな場面でお酒に接する機会があると思います。今回はアルコールとの付き合い方をみていきたいと思います。

アルコールとは

アルコールとは「エタノール」、「メタノール」などの総称で、一般的にアルコールといえば、お酒の主成分である「エタノール」を指します。「メタノール」は、主に工業用に用いられ、危険性が高く、人体へは消毒用としても使用できません。



アルコールが役立つ場面は？

アルコールはその作用により緊張を緩和させるため、人間関係を円滑にする目的でいろいろな場面で飲用され、また単に美味しいと感じさせ

る味覚への刺激も生活を豊かに感じさせてくれる一助となります。生理学的には、体内にある血栓を溶かす働きをもつ酵素の「アルテプラゼ (t-PA)」や「ウロキナーゼ (uPA)」が飲酒により活性が高まる事が知られており、例えば蒸留酒である本格焼酎ではこれらの酵素活性を高める作用が高く、飲まない人の約2.4倍以上との報告があります。とは言え、適量をこえるとマイナス作用の方が大きくなるのは言うまでもありません。

適度な飲酒とは

適正飲酒量 (節度ある適度な飲酒) としては一般的な成人男性の場合、1日平均純アルコール量20g程度とされています。換算すると下の図の様になります。



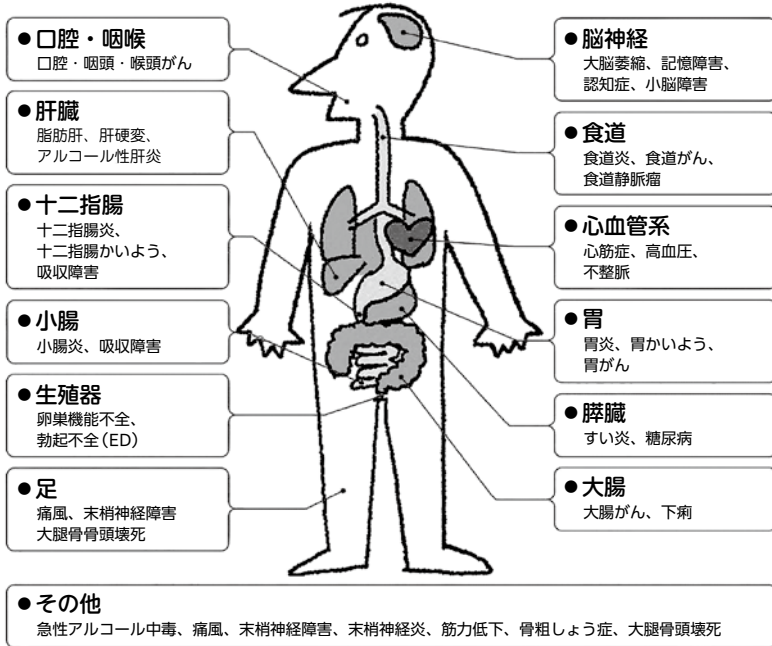
適正飲酒量を超えてしまうと、脳が麻痺して止めどなく飲んでしまう場合があり、適性飲酒量とは「飲酒を自制できる量」と言い換えても良いかも知れません。体格や性差での影響もあり、女性では男性の二分の一から三分の一とされています。

妊娠中ではアルコールが胎児の血液に入り、体重減少・脳の障害などの原因となりうるため禁酒が必要です。授乳でもアルコールは乳児に移行します。

アルコール依存症について

アルコールは少量、適量で止められないと、徐々に酒量が増え続け、強い依存を生じます。治療には断酒を続けることが必要です。アルコール依存症からの回復には、本人が治療に対して積極的に取り組むことはも

アルコールの継続的な摂取は病気の原因になる可能性があります



もちろん、家族をはじめ周囲の人のサポートがとても大切です。以下の様な相談機関もあります。

① 保健所

アルコール依存症の家族相談など幅広い相談を行っています。

② 精神保健福祉センター

各都道府県・政令指定都市ごとに1か所ずつあり、「こころの健康センター」と呼ばれている場合もあります。アルコール依存症の家族の相談を電話や面接により行っています。

楽しくアルコールと付き合うために

ポイント1：お酒を飲むなら「料理も一緒」に

食べながら飲むことで、急激な血中アルコール濃度の上昇を抑えることができます。ただし食べすぎには注意しましょう。

ポイント2：「楽しく」飲む

楽しく飲むお酒は、語らいの潤滑油となります。一方で「うさ晴らしの酒」は歯止めが効かなくなることがあり、身体的にも精神的にも危険です。お酒以外にも、運動や音楽、読書、アロマテラピーなど、気晴らしの方法を見つけると良いでしょう。



ポイント3：自分のからだを「大切に」飲む

飲みすぎが続くと前述の様に健康を害します。お酒を続けたいのなら、休肝日を作りましょう。

ポイント4：定期的に「健康診断」を受ける

肝機能の状態をチェックし、特に濃いアルコールを好む方は、胃カメラを定期的に受け、のどから食道へのがんに気をつけましょう。

厚生労働省から、「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」が公表されています。ご自身のアルコールとの付き合い方の参考にして頂ければと思います。

参考資料 東京都保健医療局HP、依存症対策全国センターHP、厚生労働省HP、NHK HP

電話での個別栄養相談のご案内

栄養・食事の専門家である管理栄養士が、普段の生活の中で取り入れられる食事や運動など、健康的なからだづくりのアドバイスをいたします。

おひとり様20分程度になります。

※ご予約時間になりましたら、管理栄養士からお電話いたします。

〈ご予約方法〉 薬局職員にお申し付けください。料金は無料です。

ご希望日時までにご予約をお願いします。

8月の栄養相談予定

8月2日(金)	①14:00	②14:30	③15:00	④15:30
8月7日(水)	①14:00	②14:30	③15:00	④15:30
8月15日(木)	①14:00	②14:30	③15:00	④15:30
8月20日(火)	①14:00	②14:30	③15:00	④15:30
8月26日(月)	①14:00	②14:30	③15:00	④15:30