

ご存じですか？ 〈リスクが低い飲酒〉の目安ご存じですか？

適量飲酒量は、1日1単位（純アルコール20グラム）の量で、日本酒なら1合です。

適量飲酒は生活を豊かにし、長生きできるというデータもあり、上手に人生のお供にしたいものですね！

1日1単位のアルコール量は、他のアルコールなら次の量になります。

ビール	中瓶で1本、又は500ml缶1本	
ウィスキー、焼酎、ブランデー	ダブルで 30ml	シングルなら 60ml
ワインなら	小さめのグラス（グラス1杯 85ml）×2杯	
サワー類	アルコール7%の場合は350ml缶 1缶	

アルコールは肝臓障害だけではないですよ。

多量に飲酒（週3日以上、日本酒で3合以上に相当する量）を飲んでいると、20年後、30年後に脳の萎縮が確実に起こり、認知症になるという研究報告があります。

脳出血、脳梗塞、高血圧、不整脈、心筋症、脂肪肝といったメタボリックシンドロームの要因になることがわかっています。

他に、食道がん、口腔がん、膵炎、食道静脈瘤、胃腸障害、自律神経障害、骨訴訟症など多くの病気の発症に関連しています。

宮城県は多量飲酒者の割合は、全国の2倍で、男性の10人に1人が多量飲酒者です。

今回は、健康で長生きするお酒とのつきあい方、5つの秘訣を御紹介します。

その1

1日平均の純アルコール量を「20g程度」にし、週2日の休肝日をつくりましょう。

その2

少し飲酒で顔が赤くなる人は、アルコールを分解する能力が弱いので、無理して飲むのはやめましょう。周囲の人も無理にすすめることは控えましょう。

その3

女性や65歳以上の高齢者は、男性より少ない量でアルコールに依存しやすいことがわかっています。日本酒1合（純アルコール）に相当する量以内にとどめましょう。ストレスを解消するために飲むお酒は、身体にはマイナスです。

その4

お酒を飲むときには、酒の肴をお供に、肝臓をいたわりましょう。魚やお豆腐、枝豆など、脂っこくない酒の肴はおすすめます。

その5

アルコール依存症（病気）の方は、完全断酒とその治療が必要です。あぶないなと思ったら、早めに専門の病院を受診しましょう。