



お酒の飲み過ぎは病気のもと 適量のアルコールと上手におつきあい

飲酒は日ごろのストレス緩和にもなり、適量であれば「百薬の長」ですね。でも飲み過ぎると肝臓や胃腸に負担がかかり、さまざまな病気の原因にもなってしまいます。適量を守って、節度ある飲酒を楽しみましょう。

適量の飲酒は、血液の流れを良く

し、HDLコレステロールを増やして血液を固まりにくくします。その結果動脈硬化のリスクを抑える効果が期待できます。

とはいうものの、度を越して飲み続けると脂肪肝、肝炎、痛風、糖尿病、食道がんなど、深刻な病気の原因になってしまいます。お酒の適量は、純アルコール量に換算して1日平均約20g程度（日本酒なら1合弱）までです。

AST（GOT）、ALT（GPT）、γ-GTPは、いずれも肝機能を調べる検査です。これらの数値が高い値を示せば、なんらかの肝機能障害があると考えられます。ASTは「11〜40」、ALTは「6〜43」が正常値です。γ-GTPは「100」を越えたら病院に行くこ

とが必要です。

お酒の飲み方を軌道修正しましょう

肝臓で働く3つの酵素の値が検診で高い数値を示した場合、その結果を「そのままにしない」ことが大切です。高い数値が示された場合でも、飲酒量を減らすことで改善される場合も多いのです。

そのコツは大きく2つのポイント。お酒は「ついつい飲み過ぎて…」となりがちですが、肝臓機能は、肝硬変になってしまつては元に戻りません。ご注意ください。

1. 週に2日は休肝日

お酒を毎日飲み続けると、肝臓は休む暇がなくなるので、肝機能低下

を招きます。飲まない曜日を決め、週に2日自分に合った休肝日を作りましょう。肝臓を休ませるだけでなく、アルコールから摂取するエネルギーの節減にもつながります。

2. 量や時間を決めて飲む

お酒の飲み過ぎは「急性アルコール中毒」「アルコール依存症」「糖尿病」「痛風」など、病気の症状が全身に及びます。

内臓器官の病気は「脂肪肝」「アルコール性肝炎」「肝硬変」「肝がん」など、肝臓器ばかりでなく、胃腸病の「胃炎」「胃かいよう」、心臓では「高血圧」「不整脈」、食道では「食道炎」「食道がん」などのリスクが高くなります。

ビールやチューハイなどを何杯も飲むと、その摂取エネルギー量は意

外に多いものです。飲む時は飲酒量飲酒時間を決め、定量で切り上げることを心がけましょう。

1日の飲酒量の適量目安（お酒の種類別目安）

	飲酒量の目安(ml)	アルコール度数(%)	アルコール含有量(g)
日本酒	180(1合)	15	22
ビール	500	5	20
ウイスキー	60(ダブル1杯)	43	20
ワイン	200	12	20
焼酎	100(約半合)	25	20

※1日の飲酒量の目安は、上記表中のいずれか1つだけの酒類の表記量までが限度です