

すこやかだより

保健センター
通信

TEL(48)1111
(内311・312)

酒Q&A 飲み過ぎに注意

今年もあとわずかとなりました。年末年始は酒を飲む機会も多くなります。

今回は酒についてのよくある質問や誤った認識を紹介します。皆さんの酒の知識は正しいでしょうか。この機会に見直してみませんか。

Q 1時間ぐらいの睡眠で体から酒が抜ける？

A 酒を飲んででも少し眠れば大丈夫という考えは間違いです。体重60kgの人がビール(大びん)1本飲んだ場合、酒が体から抜けるまでに3時間~4時間かかるといわれています。しかし、これは目安です。酒に強い・弱いなどの個人差や、飲むときの環境によって変化します。

Q 「ノンアルコール」ならアルコールの影響はない？

A ノンアルコールと表示された飲みものは度数を下げたアルコールが含まれています。そのため、動体視力が低下するなどのアルコールの影響が確実に現れます。栄養ドリンク剤にも、アルコールが含まれているものもありますので、注意が必要です。

Q 飲み過ぎは肥満のもと？

A アルコールは高カロリーに加えて食欲増進効果があります。つ

い飲み過ぎたり、つまみに脂っこいものを取り過ぎてしまったりします。アルコールは肥満の大きな原因です。カロリー制限をしようとつまみを食わず、アルコールだけ飲むのは危険です。肝臓や胃、腸に負担を掛けてしまうからです。酒を飲むときに大切なのは、魚や豆腐など、良質なタンパク源を中心に栄養バランスの良いつまみを食べながら、適量の酒を飲むことです。

Q 酒の適量ってどれくらい？



A 1日の適度な飲酒量の目安

ビール	中びん1本
日本酒	1合
焼酎	ぐい飲み2杯弱
ワイン	グラス2杯弱
ウイスキー	シングル2杯

女性は男性に比べ体重が軽く、アルコール処理能力が低いです。また、男女問わず年齢が進むに従ってアルコールの代謝能力が低下していきます。女性や高齢者は上記の表の半分が適量と考えてください。

週に二日は「休肝日」をつくり、肝臓を休ませてください。

Q 酒を飲むと良く眠れる？

A 酒には鎮静作用があり寝つきはよくなります。しかし、多量に飲むと興奮作用が表われ逆効果です。アルコールは睡眠の質を悪くするため、夜中に目が覚めて、なかなか眠れなくなることもあります。寝酒の習慣は肝臓を弱らせるだけでなく、少量の酒ではなかなか寝つけなくなり、酒量が次第に増えて健康に悪影響を及ぼします。眠るために酒を飲む習慣はやめましょう。



“海よりもグラスのなかでおぼれる者が多い”というラトビア共和国(ヨーロッパ)のことわざがあります。酒におぼれて健康を損なわないように、正しい知識をもって、楽しい年末年始を過ごしましょう。