



診療所だより NO.14

霞コンビナート診療所

2025年も残りわずかとなり、忘年会や新年会など飲酒の機会が増える時期です。飲酒は気分が高まり、ストレス発散になったりと良い一面もありますが、飲酒によるトラブルや健康への影響にも注意が必要です。自分に合った飲酒量を決め、健康に配慮した飲酒を心がけましょう。最近では、飲酒量が少ないほど飲酒による健康のリスクが低くなることが示されています。飲酒に伴う健康障害や問題行動、長期的なアルコール依存症のリスクを避けるためにも、自身の飲酒行動を一度振り返ってみましょう。

飲酒が身体にもたらす影響

飲酒は胃がんや大腸がんのほか、口腔がん、咽頭がん、喉頭がん、食道がん、女性の乳がんなどのリスクも上げ、特に乳がんは飲酒量に比例してリスクが高まると言われています。

発生頻度の高い臓器障害としては、アルコール性肝障害があり、長期間にわたる過剰なアルコール摂取により引き起こされ、脂肪肝・アルコール性肝炎・肝硬変という3つの病態が段階的に進行していきます。脂肪肝は、脂肪が過剰にたまつた状態で、アルコールや糖質・脂質の過剰摂取によって起こりやすく、治療せず放置しておくと、慢性的な炎症が起こる「慢性肝炎」へと進行します。健診などで、肝機能障害や脂肪肝と指摘されている方は生活習慣の見直しが必要です。



疾病別発症リスクと飲酒量(純アルコール量)

飲まないのがベスト

350ml BEER

500ml BEER

	男性	女性
少しの飲酒でもリスクが上がる	高血圧 胃がん 食道がん	高血圧 脳出血
75g/週(11g/日)でリスクが上がる		脳梗塞
100g/週(14g/日)でリスクが上がる		乳がん
150g/週(20g/日)でリスクが上がる	大腸がん 脳出血 前立腺がん	大腸がん 肝がん 胃がん
300g/週(40g/日)でリスクが上がる	喫煙者の肺がん 脳梗塞	
450g/週(60g/日)でリスクが上がる	肝がん	

(※純アルコール量:アルコール飲料に含まれるアルコールのみの量)

※生活習慣病のリスクを高める飲酒量は、「男性40g以上、女性20g以上(1日当たりの純アルコール量)」。これは適量ではなく、健康を損なわないとには超えないことが重要という数字であることに注意が必要です。

脂肪肝と診断された方は生活習慣の見直しを！



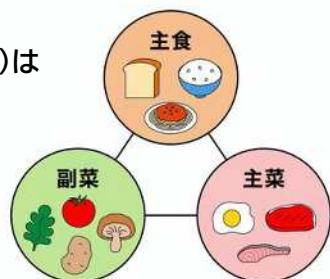
有酸素運動を週3~4回
(各30分)取り入れる。



禁酒または節酒する。
飲酒しない日を設ける。



肥満の場合(BMI25以上)は
適正体重まで減量する。



栄養バランスに配慮した食事
(カロリーを意識する)



アルコールウォッチで飲酒量をチェック！

アルコールウォッチ



お酒の量と種類を選択することで、純アルコール量と分解時間の目安を計算でき、飲酒や飲酒後の行動の判断(自動車の運転など)のために活用できるウェブツールです。



350mlの缶ビール
2本で計算すると…



結果

純アルコール量は
28グラム

分解時間の目安は

7時間

この間の運転はやめましょう。

エネルギー:42kcal
たんぱく質:0.2~0.4g
脂質:0g
炭水化物:3.0g
糖質:3.0g
食物繊維:0~0.2g
食塩相当量:0~0.02g

純アルコール量:14g
(350ml当たり)

酒類の缶パッケージには
純アルコール量が
記載されています。

純アルコール量を意識することは、飲みすぎを防ぐためにも重要です。飲み会の後に「何時間後なら運転が可能か」「翌朝の仕事に影響はないか」などの判断材料として活用できます。飲酒習慣のある方は、飲酒量の把握、飲酒後の行動のために活用してみると良いでしょう。

飲酒はリラックスして楽しむことができれば、ストレス解消やコミュニケーションの場にもなります。

無理な飲酒は控え、自分にあった飲酒を楽しみましょう。12月は寒さや、忘年会などのイベントが多く健康を損ねやすい時期です。冷え対策、感染症予防、生活の見直しを行い、心と身体をいたわる時間を作り、無理のない計画で年末年始を過ごしましょう。

