

しつちよる？ やつちよる？ 健康づくり！

「ちよび塩」でおいしく運動・活動で元気に！

No. 119

岡健康増進課 健康づくり班 ☎ 73・5504

「酒は百薬の長」？

長引くコロナ禍の生活で、飲酒量が増えたという方もいると思います。「酒は百薬の長とはいえず、万の病は酒よりこそ起これ」という言葉があります。これは「酒は百薬の長」という意味です。アルコールの影響は、肝臓だけではなく、小腸で8割が吸収され、血液に入り全身を巡ります。飲酒量が増えれば、肝臓の働きを悪くするだけでなく、がん、高血圧、糖尿病、痛風などの生活習慣病やうつ病、アルコール依存症等さまざまな病気を引き起こします。

「適量」とは？

「健康日本21」では、「節度ある適度な飲酒」を1日平均純アルコール20g程度（日本酒なら1合、ビールなら500ml 1本・女性や高齢者はより少ない量が目安）としています。なぜ純アルコール20gなのでしょう。厚生労働省によると、最も死亡率が低いのが男性は1日あたり純アルコール10g、女性は1日あたり9gまでで、

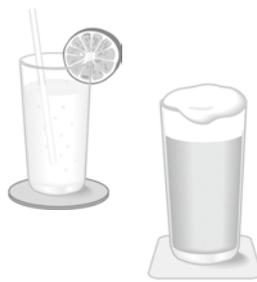
1日あたり純アルコール量が増加するに従い死亡率が増加することが示されています。しかし、適量には個人差がありますので、体質や肝機能等自分の身体の状態に合わせて適度な飲酒を心がけましょう。

飲みやすさの先にあるのは？

皆さんはどのようなお酒を飲んでますか。缶チューハイは甘く飲みやすく、女性にも人気があるお酒です。しかし、実はビールよりアルコール度数が高いことを知っていますか。ビールが5%であるのに対し、チューハイは5〜9%が中心で、今人気のストロング系は9〜12%と高めです。350ml 1本（アルコール度数9%）で純アルコール25・2gになり、1本で適量を超えてしまいます。味も柑橘系が多く、飲みやすいため、飲酒量に注意が必要です。どのお酒にもいえることですが、飲むペースが速いと、血液中のアルコール濃度が急に高くなるため、早く酔ってしまいます。アルコール濃度が高いチューハイは飲みやすさもあるため、飲むペースには気をつけましょう。

アルコール量は「グラム表示」へ
缶本体の表示に注目

適量は、飲んだお酒の量ではなく、飲んだお酒に含まれる純アルコールで計算します。2021年に第2期アルコール健康障害対策推進基本計画が策定されたことをきっかけに缶本体に純アルコール量を「グラム」で表示する取り組みが広がっています。これにより、適切な飲酒量が分かり、飲みすぎを防ぐことができ、健康を保つことができます。



飲みすぎると、さまざまな病気を引き起こすアルコール。いつまでも楽しいお酒が飲めるように、まずは、缶の純アルコール表示を見て、自分の飲酒量を知ることから始めましょう。

【ちよび塩クイズ】

子ども達に人気の回転寿司。サーモンのにぎり（1貫）にしょう油をつけた際、ねた側につける場合とすし飯側につける場合では、口に入るしょう油の量は何倍違うのでしょうか。

- ① 2倍 ② 3倍 ③ 4倍

（答えは、11ページに掲載）

周防大島町防災講演会 「近年の自然災害の激甚化と地球温暖化」

2/26 日

入場無料

10:30 ~ 12:00

場所 山口県大島防災センター

定員 150人

（事前予約制・先着順）



講師 下関地方気象台
台長 櫻井敬三氏

申し込み方法

2月24日(金)までに電話にてお申し込みください。ご来場の方にはもちろん防災グッズを差し上げます。

申し込み・問い合わせ

総務課 消防防災班
☎ 0820 (74) 1000