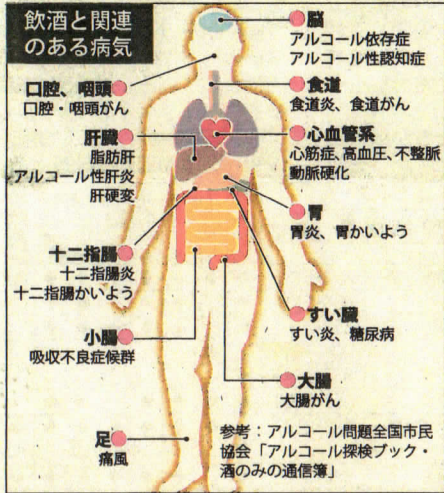


週刊 がんじゅ〜ま〜る

わかるとかわる ココロとカラダ



厚 生労働省が示す「節度ある適度な飲酒」量は、1日当たり、純アルコール20g(2ドリンク、ビールならロング缶1本(500ml)、泡盛の25度なら0.6合、30度なら0.5合)になる。これに週2日以上の日を設ける。病気になる前に、長生きできるという量だ。

お酒ほどほど 週2は休肝日

飲み過ぎ 病の扉

1日の適正飲酒量(純アルコール20g=2ドリンク)

ビール 中びん……1本 ロング缶……1本	泡盛 25度……0.6合 30度……0.5合	日本酒 1合	ワイン グラス…2杯
-----------------------------------	-------------------------------------	------------------	----------------------

週2日の休肝日

琉球病院医師



福田貴博さん



中井美紀さん

働き盛り世代にこの量を示すと「少ない」と言われる。この量に近づける一歩を踏み出すことが大事だ。まず、自分がどれくらい飲んでいるかを把握して、少しずつ減らす。ダイエットと同じで、いきなり大きく減らせと言われても難しい。ビールを5本飲んでいたら4本、3本と徐々に減らす。1本でも減らせれば、それなりの効果がある。毎日晩酌していると耐性が増え、よほど気をつけないと量が増えていく。2週間のプチ断酒をすると、よく眠れる、体が軽くなる、ごはんがおいしいなど、体調が良くなる実感ができる。反対に、2週間断酒できなければ、コントロール障害を疑っていい。ノンアルコールビールを、お酒を減らすツールとして活用するのがいい。例えば飲み会で、最初はビールを飲むが、後からノンアルコールに切り替える。食べ物で胃を満たしておくのも大切。胃の保護になるし、アルコールの血中濃

度の上昇がゆっくりになり、急に酔わない。糖質ゼロやカロリーオフなどのビールは、ヘルシーなイメージだが、アルコールによる体への負担は変わらない。飲み過ぎに気をつけなければならぬ。飲酒が原因となる病気には、肝炎、脂肪肝、肝硬変などの肝疾患のほか、大腸がん、咽頭がん、乳がんなどもある。また、脳が萎縮し、アルコール性認知症などにもなる。35〜59歳の働き盛りの男性の肝疾患による死亡率を1970年代と2000年代で比較すると、全国は改善していたが、沖縄県は悪化していた。全国との差は大きく、その最大の要因はアルコールだ。アルコール依存症になったら酒は飲めない。お酒を一生楽しみたいなら、今、適切な飲み方をして、健康を守りながら賢く飲むことが大切だ。

141万人のケンコウ

⑱

働き盛り

19

沖縄の働き盛り世代の健康の問題点は何か、打開策はあるのか。23年の産業医経験があり、県内の労働者の実情に詳しい平山産業医事務所(うるま市)の平山良克所長に聞いた。また、働き盛り世代の健康をむしばむ大きな要因になっているアルコールの正しい取り方を、国立病院機構琉球病院(金武町)の中井美紀、福田貴博の両医師にアドバイスしてもらった。(社会部 高崎園子)