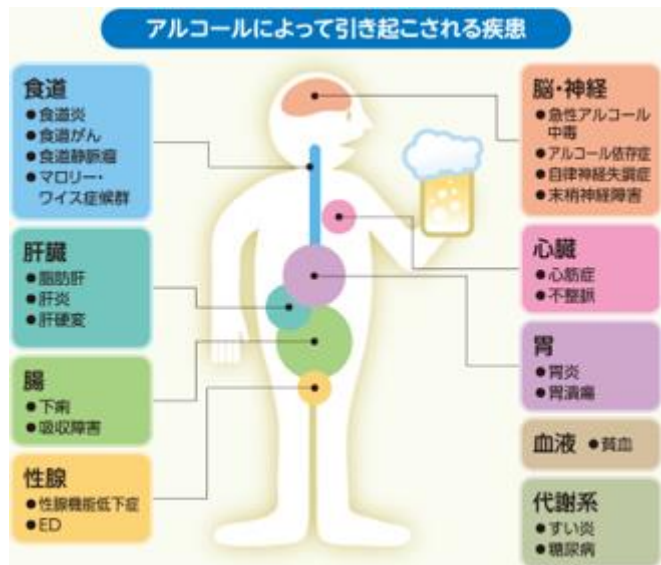


アルコールによる身体への影響

◎飲み過ぎは200以上もの健康問題と関係していると報告されています。



肝機能の数値について

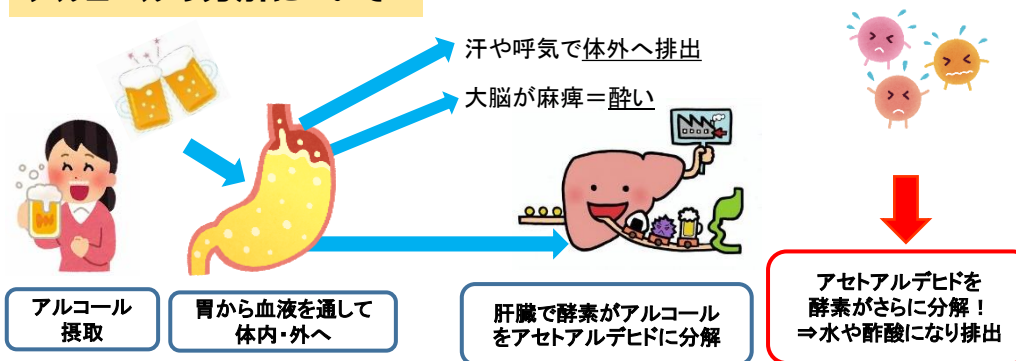
◎AST(GOT)とALT(GPT) : 臓器や組織が障害を受けると血液中に出てくる酵素。ASTは肝臓・心臓・筋肉などの障害に、ALTは肝臓の障害に反応する。

◎γ-GTP : 肝臓の酵素の一種で、タンパク質を合成・分解する。

| | | | |
|----------|------|------|-------|
| AST(GOT) | 30以下 | 31以上 | 51以上 |
| ALT(GPT) | 30以下 | 31以上 | 51以上 |
| γ-GTP | 50以下 | 51以上 | 101以上 |

生活習慣の改善が必要です
医療機関を受診してください

アルコールの分解について

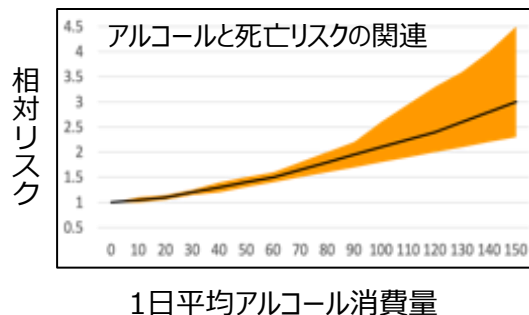


アルコールと肝障害

- ・アルコールを摂取することでまず、中性脂肪が蓄積し、**脂肪肝**になります。
- ・脂肪肝を放置すると、肝臓内で炎症をおこし**アルコール性肝炎**を引き起こします。症状として、食欲不振・だるさ・発熱がみられます。ここからは断酒しても、正常細胞に戻らないこともあります。
- ・さらに進行すると**肝硬変**や**肝臓がん**になるおそれも。。

酒は百薬の長??

- ・これまでは少量の酒は健康にいいとされていました。**これが近年覆されました!!**
- ・最新の研究では、**酒は飲まないに越したことはない。**
- ・アルコールは各種疾病の発症リスクを高める危険因子になる。



www.thelancet.com Vol 392
September 22, 2018



アルコールとの上手な付き合い方



① 適量飲酒で楽しく

通常のアルコール代謝能を持つ日本人は**1日平均純アルコールにして約20g**程度が適正飲酒量と言われます。

また、死亡リスクを高めない飲酒量は**1週間平均純アルコールにして約100g**です。

* **適正飲酒量を保ち、肝臓の回復の為、週に2日の休肝日**を設けるのが理想。

↓ 純アルコール約20g

| 酒の量(mL) × 度数または% / 100 × 比重 = 純アルコール量(g) | | | | | |
|--|-----------|----------|------------|-----------|-------------|
| ビール | 日本酒 (15%) | 焼酎 (25%) | チューハイ (7%) | ワイン (12%) | ウイスキー (40%) |
| 500ml | 1合180ml | 110ml | 490ml | 180ml | 60ml |
| | | | | | |

② 過度な飲酒をしない

アルコール性肝障害を引き起こすとされない飲酒をこころがけましょう。

男性 1日平均純アルコール 60g以上

女性 1日平均純アルコール 40g以上

にならないようにしましょう。

③ 食事や水分 (チェイサー) といっしょに飲む

食事と一緒に飲むことで、胃が荒れにくく、さらにアルコールの吸収を遅らせます。水などで薄めて、ゆっくり楽しみましょう。

また、脱水を防ぐためにお酒と一緒に水を用意しましょう。

④ 飲酒後の入浴・サウナや運動は危険

脱水を引き起こす可能性があり、心拍数が上がると酔いが早くまわるため危険です。

⑤ お酒に弱い方は

無理に飲まない。

⑥ 定期健康診断を受けましょう

肝臓に関わる健康診断結果を確認し、必要時再検査を受けましょう。

従業員の方への受診勧奨や健康教育も大切です！



コロナ禍のアルコールについて

外で人と一緒に飲食をする機会は減り、自宅で飲食をする機会が増えています。

これに伴い1割程度の方は飲む頻度・量共に減っています。

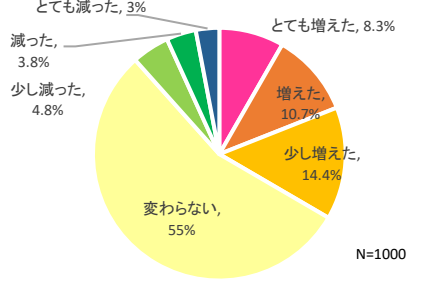
しかし、外での飲酒が減ることで、むしろ飲酒量が増えている人が**3割**程いるということが分かります。

コロナ禍でお酒が増えてしまった方へのワンポイントアドバイス

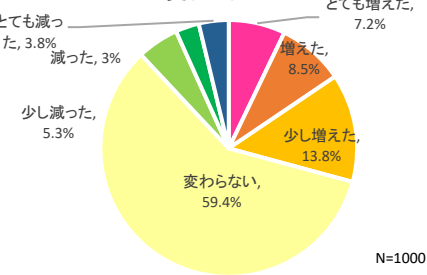


- ◎ 時間を決めて飲む。
- ◎ コロナ禍前の飲酒量に戻す。
- ◎ お酒以外の楽しみを見つける。

コロナ禍を受けて、お酒を飲む頻度はどう変化しましたか



コロナ禍を受けて、お酒を飲む量はどうか変化しましたか



グラフ2 キリンホールディングス株式会社の行ったアンケート結果より

おまけ：糖質ゼロの落とし穴

お酒のカロリーはアルコール（7kcal/g）によるものだけでなく、お米や果実、砂糖などの原料由来の糖質（4kcal/g）も関わるため要注意！

カロリーに関する表示のルールは、健康増進法の栄養表示基準で決められており、一定の基準を満たした食品は「カロリーゼロ」と表示することが許されています。100gあたり（飲み物であれば100mlあたり）5kcal以下であれば、「カロリーゼロ」「カロリーなし」「ノンカロリー」などと表示できます。

糖質ゼロであってもカロリーがゼロというわけではないため、体脂肪の蓄積につながるおそれがあります。ぜひ、購入の際、表示を見てみてください。



参考・出典
 ・e-ヘルスネット(厚生労働省) 飲酒のガイドライン
 ・日本医療・健康情報研究所/創新社 保健指導リソースガイド
 ・ヘルスUP日経Gooday30+
 ・PRTIMES キリンホールディングス株式会社