

# 健康だより12月号

## 「暴飲暴食による健康への悪影響について」

会食の機会が多くなる時期となりました。年末に向けて仕事も忙しくなり、ストレスがかかる状況となっている方も多いのではないのでしょうか？ 年末年始は会食の機会が増えたり、ストレスフルな季節になることで、食べ過ぎ・飲み過ぎに注意が必要な時期とも言えます。

今月は暴飲暴食がカラダに与える健康への悪影響についてご紹介いたします。

カラダを傷めるような食べ方・飲み方になっていないか振り返ってみましょう！

### ● 食べ過ぎによる仕事のパフォーマンス低下（労働生産性低下）

食べ過ぎによる「胃もたれ」「胸やけ」などの症状によりお仕事や日常生活に影響出ていることはないでしょうか？ 「胃もたれ」「胸やけ」などの症状は**逆流性食道炎**で多く見られる症状です。

逆流性食道炎のある労働者では、「胃もたれ・胸やけ」といった症状に関連した仕事のパフォーマンス低下により、**1週間あたりで約12時間分の労働時間の損失が生じていた**といった報告があります。

また、**糖分（炭水化物）・脂肪分の多い食生活**を続けていると、体内で慢性的な炎症が生じ、**免疫機能が低下**する可能性も報告されています。

「なんだか最近疲れやすい…」 「よくカゼを引くようになった…」 そんな方はもしかしたら食生活が原因かも！？

年末の忙しい時期をグッドコンディションで乗り切るためにも、食品選びのポイントを見ていきましょう！！

### ● GI値を意識した食品選びで、血糖上昇を緩やかに

GIはglycemic index（血糖インデックス）の略で、食後血糖値の上昇度を示す指標のことです。GI値が高い食材を食べると血糖値が上昇しやすく、反対に低い食材は血糖値の上昇が緩やかです。**低GI値の食品を意識的に摂取**することで、肥満や糖尿病（ダイアベティス）対策になることが知られています。

### ● 食品とGI値

	低（55以下）	中	高（70以上）
<b>炭水化物</b> 	春雨 そば 玄米 小麦全粒粉パン	うどん パスタ	白米 パン 餅 煎餅 赤飯
<b>野菜</b> 	レタスなどの葉もの キノコ類 大根 かぶ ピーマン ブロッコリー	さつまいも	にんじん かぼちゃ じゃがいも
<b>乳製品 菓子・果物</b> 	ナッツ類 牛乳 バター ヨーグルト チーズ りんご いちご	プリン ゼリー アイスクリーム パイナップル パナナ	フライドポテト せんべい クッキー チョコレート

### ● GI値を抑えるポイント

**「抜く」より「選ぶ」**  
高GIだからと言って、炭水化物を抜いたメニューにしてしまうと、満腹感が得られずおかずの過剰摂取につながります。結果的に、脂質やたんぱく質の摂り過ぎになってしまいまうことにもつながりますので、炭水化物を上手に選ぶ際にGI値を参考にすると良いでしょう。

**野菜は食物繊維が豊富で、でんぷん質の低いものを選ぶ**  
イモ類はGI値が高めのものが多いため、葉物野菜がお勧めです。



**穀物は精製されていないものを選ぶ**（全粒粉や雑穀など）

**食べる順番を意識する**  
野菜などの食物繊維が豊富なものから食べると血糖値の上昇を緩やかにします。

**お酢を利用する**  
糖の吸収を抑え、高GIの食事でも少量かけることで血糖値の上昇を緩和できます。

[【出典・参考】シドニー大: GI Foods Advanced Search Database](#)

参考文献  
Dig Liver Dis. 2012.  
Nat Commun. 2018  
J Clin Invest. 2016  
Front Immunol. 2024



「大人の飲み方」できていますか？  
裏面はお酒との付き合い方について、です！

## ●アルコールの血中濃度と酔いの程度について

	血中濃度	お酒の量	酔いの状態	脳への影響
爽快期	【血中濃度】 0.02~0.04	【お酒の量】 ビール中瓶~1本 日本酒~1合 ウイスキー・シングル ~2杯	さわやかな気分になる 皮膚が赤くなる 陽気になる 判断力が少しにぶる	軽い 酩酊
ほろ酔い期	【血中濃度】 0.05~0.10	【お酒の量】 ビール中瓶 1~2本 日本酒 1~2合 ウイスキー・シングル 3杯	ほろ酔い気分になる 手の動きが活発になる 体温が上がる 脈が速くなる 抑制がとれる(理性が失われる)	
酩酊初期	【血中濃度】 0.11~0.15	【お酒の量】 ビール中瓶 3本 日本酒 3合 ウイスキー・ダブル 3杯	気が大きくなる 大声でがなりたてる 怒りっぽくなる 立てばふらつく	
酩酊中期	【血中濃度】 0.16~0.30	【お酒の量】 ビール中瓶 4~6本 日本酒 4~6合 ウイスキー・ダブル 5杯	千鳥足になる 何でも同じことをしゃべる 呼吸が速くなる 吐き気・おう吐がおこる	強い 酩酊
泥酔期	【血中濃度】 0.31~0.40	【お酒の量】 ビール中瓶 7~10本 日本酒 7合~1升 ウイスキー・ボトル 1本	まともに立てない 意識がはっきりしない 言語がめちゃめちやになる	麻痺
昏睡期	【血中濃度】 0.41~0.50	【お酒の量】 ビール中瓶 10本超 日本酒 1升超 ウイスキー・ボトル 1本超	ゆり動かしても起きない 大小便はたれ流しになる 呼吸はゆっくりと深い 死亡	死

(出典：社団法人アルコール健康医学協会HP)

## ●もし酔いつぶれてしまったら…

酔いつぶれた時は急性アルコール中毒となっている可能性も考えられます。図のような「回復体位」をとり、回復や救助を待ちましょう。酔いつぶれた人を一人にせず、可能であれば水などを飲ませながら回復を待ちます。**意識がない場合は躊躇せずに119番通報を！！**

軽く顎を上げる  
手を顎を支えるようにおく

嘔吐しても自然に流れるように、顔は横向き・口は床へ向ける



横向きに寝かせて、  
上の足を90度に曲げて  
姿勢を安定させる

## ●アルコールの適量とは？

「節度ある適度な」飲酒量は**1日あたり 20g程度** (女性はより少なく) 毎日お酒を飲む方は週に2日以上の休肝日が望ましいです。

(厚生省 第一次「健康日本21」)

**2時間で50g以上 (女性は40g以上) の飲酒は「深酒」と定義され、飲酒に関連した事故やケガのリスクが高まる飲酒量※になります。**

(米国アルコール乱用・依存症研究所)

アルコールの分解速度は個人差が大きいいため、上記の数値はあくまで目安にはなりますが、飲酒の際には**アルコール量と飲むスピード**にも注意が必要です。

※「深酒」をすると、**ケガのリスクが急上昇 (25倍！)** するという報告も！

出典：Tohoku J Exp Med. 2017

胃腸からのアルコールの吸収を緩やかにするために以下を心がけましょう。

- ・空腹で飲まない
- ・飲酒の合間に水または炭酸水、ノンアルコール飲料を飲む
- ・食事を食べながらお酒を飲む
- ・少しずつ飲む

## ●酒類別「純アルコール量 20g」の目安

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



参考・出典：e健康づくりネット (厚生労働省)

年末年始のすごし方で後悔せずに、新たな年を迎えましょう！！  
来年も仕事のパフォーマンスに関わる健康情報の発信を続けていきたいと思います。本年もありがとうございました。  
2025年もよろしく願いいたします。(東京桜十字 産業保健 一同)

