

お酒とうまく付き合うために

お酒は適量ならストレス解消や、人とのコミュニケーションを円滑にするなど、望ましい影響を与えてくれます。

しかし量が増えると健康を害する原因となってしまいます。



血糖

アルコールは血糖値を上昇させます。またおつまみによるカロリー過多が高血糖を助長します。また、食事を十分に摂らずに飲酒をすると、低血糖になることもあります。

空腹時の飲酒は避け、低脂肪で高たんぱく質な食品（豆腐・枝豆・イワシ・鶏肉など）を適量食べましょう。

血圧

アルコールは血圧を一時的に下げることがありますが、長い間飲み続けると、血圧を上げ、高血圧症の原因になると考えられています。

多くの研究で、日々の飲酒量が多いほど血圧の平均値が上がって、高血圧症になるリスクも高まることがわかっています。

脂質

アルコールが関係する脂質異常は中性脂肪とHDLコレステロールの増加です。

飲酒時の摂取エネルギーを減少させれば基準値にもどる可能性もありますが、常習的に多量飲酒している方は飲酒コントロールが必要です。

Q.アルコールは
エンピティカロリーなので、
太らないのでは？

**A. アルコールを摂取することにより、
太ることがあります！**

アルコールのカロリーは1gあたり7kcalです。

体に蓄えられず、直ちに熱として放出されるためエンピティ（空っぽ）と表現されます。

しかし、アルコールが体内に入ると糖質、脂肪などのエネルギー源の利用効率が低下し、余剰分が内臓脂肪・体脂肪として貯蔵されます。

また、おつまみが脂っこいものであったり、アルコールにより食欲が更新することによっても太ります。

Q.リラックスするため、
少しの**寝酒**は良いのでは？

A. 寝酒はおすすめできません！

アルコールは寝付くまでの時間を短縮しますが、睡眠の質を低下させ、中途覚醒が起こりやすくなります。

忘新年会、歓送迎会シーズン
特に気をつけましょう

飲み方のポイント

- 自分の適量を知るとともに、その日の体調に合わせて摂取量を調整する。
- お酒を控えていたり、飲めない体質の人は「自分は飲めない」と事前に伝えておく。
- 空腹での飲酒は避け、食事と一緒にゆっくり楽しむ。
- お酒とチェイサー（水）を交互に飲む。
- 飲めない人、飲みたくない人には無理にお酒を勧めない。



AUDIT(オーディット):アルコール使用障害スクリーニング

AUDITは、WHO(世界保健機関)の調査研究により作成された、アルコール依存症のスクリーニング(分類)テストです。

なかなか休肝日を作ることができない
飲み始めると止められない
飲みすぎたことを後悔する
「お酒を控えてみては」と言われる

「お酒は好きだが依存症ではない」と思っているあなた、危険な飲酒群ではありませんか？一度AUDITでチェックしてみてください。

厚生労働省 e-ヘルスネット『AUDIT』

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/dictionary/alcohol/ya-021.html>