道民の健康情報　がん予防③「お酒について」

この時期は、忘年会・新年会が多くなり寝不足・二日酔いを経験している方も多いかと思います。飲酒は適量の場合は「百薬の長」「命の水」と評されますが、過度な飲酒は健康・社会問題が起こる原因となるため、アルコールと上手な付き合い方が大切となります。

厚生労働省では、「健康日本21」における節度ある適度な飲酒の定義として、「通常のアルコール代謝能を有する日本人においては、節度ある適量な飲酒として、1日平均純アルコールで20g程度である」と定めています。

飲酒は日常生活でさまざまな行事と深い関わりをもっており、人間関係を円滑にするなど望ましい影響を与えてくれますが、その効果は適度な飲酒を守ることで初めて得られます。お酒と上手に付き合いながら健康維持をすすめていきましょう。

「健康を守るための12の飲酒ルール」

1.飲酒は1日平均2ドリンク(1ドリンク10g以下)。2.女性・高齢者は少なめに。3.赤型体質(少量の飲酒で顔が赤くなる体質)は少なめに。4.たまに飲んでも大酒しない。5.食事と一緒にゆっくりと。6.寝酒は極力控える。7.週に2日は休肝日。8.服薬中はノーアルコール。9.入浴・運動・仕事前はノーアルコール。10.妊娠・授乳中はノーアルコール。11.依存症者は生涯断酒。12.定期的に検診を。

【広報出版委員会　記】

北海道協会ニュースNo126号　（平成31年1月31日発行）より