



# すこやか洞爺湖

健康福祉センター ☎ 76-4006



## お酒とのつきあい方を 考えよう！

### お酒と体

どうしてこどもはお酒をのんではいけないの？

**お** 酒は適量を楽しく、休肝日は週2回とること、といった言われていますね。適量は日本酒なら1合、ビールなら大瓶1本、ワインならグラス2杯。ただしこれはお酒に強いタイプの成人男性の場合です。女性は体格とホルモンの影響があり、この半分です。高齢者は今までの飲酒歴など考える必要があります。お酒に弱いタイプの人もこれでは多すぎです。子どもはもちろんいけません。

胎児から始まって、未成年は①脳が発達途中でアルコールの影響を受けやすい②アルコールの分解、排泄にかかわる肝臓、腎臓の機能はまだ低い③心臓、

血管にも強く影響が出る④性ホルモンを出す機能が抑制されるなどのためです。

19歳ならいいのかと思われる人がいるかもしれませんが、しかし20代後半の人に比べて、20代前半の人でさえ飲酒によって短期的な記憶力が極端に悪くなるという実験データがあります。「お酒は20歳を過ぎてから」です。

### お酒と病気

お酒は百薬の長、飲みすぎは万病のもと

### 肝臓病の予防には、まず大量のアルコールを飲まないこと

がもっとも大切。アルコールは嗜好品ですが、同時に薬物・毒物でもあります。アルコールも睡眠薬などの依存性のある薬物と同じように、繰り返し摂取することによって耐性ができてしまい、同じ量を飲んでも酔いにくくなるなど、アルコールの効果が弱くなるので、より多くの量のアルコールを飲んでしまう結果となります。

## お酒のウンチク



お酒を飲むとよく眠れるの？

結果から言うと違います。確かに寝る前にお酒を飲むと、すんなり眠りに入ることがあります。

しかし、アルコールの作用で脳が眠っても、体はアルコールを分解したりつまみを消化するためにめまぐるしく働いています。つまり、眠って身体を休めているつもりでも実際には休んでいないのです。またお酒を飲んで眠ると、明け方に起きたり、何度も目が覚めるなど、アルコールは睡眠の質を低下させます。そして上に書いたように耐性ができるとお酒の量が増えてしまいます。睡眠のためにお酒を飲むのはやめましょう。

### 今までのくらいお酒を飲んできましたか？

脂肪肝といわれたことはありませんか？いろいろな薬を飲んでいませんか？今までの経験は貴重なものですが、今まで大丈夫だったから、が通用しないこともあります。自分の体は自分で守らなくてはなりません。

### ■高齢者への飲酒アドバイス

1. 今までの調子で飲まない
2. 昼間から飲まない
3. 人と飲むお酒は控えめに
4. 家族のアドバイスには耳を傾ける
5. 薬とは一緒に飲まない
6. 肝臓などの検査を定期的に受ける

### 高齢者とお酒

たくさん飲めることは元気の証？