

過度な飲酒にはご注意を  
中央診療所医師 小川晃汰

皆様、11月が訪れました。秋も深まり、肌寒い日が増えてきましたが、心温まる時間を大切にしたいですね。この季節、体調を崩しやすい時期でもありますので、しっかりと体調管理を行いましょう。皆様のご健康とご多幸をお祈りしつつ、引き続きご支援をよろしくお願いいたします。

今回は飲酒についてです。アルコールは、私たちの日常生活において広く利用されている物質です。飲み物としてのアルコールは、エタノールと呼ばれる化学物質で、ビール、ワイン、ウイスキーなどの飲料に含まれています。アルコールは、適度に摂取することでリラックス効果や社交的な場を盛り上げる効果がありますが、過剰な摂取は健康に悪影響を及ぼします。

アルコールの過剰摂取は、肝臓に大きな負担をかけ、肝硬変や肝臓がんのリスクを高めます。また、心臓病や高血圧、脳卒中のリスクも増加します。さらに、アルコール依存症になると、日常生活に支障をきたし、精神的な健康にも悪影響を及ぼします。

具体的には1日1合（純アルコール20g）以下の飲酒、つまりビール中瓶1本、ワイングラス2杯程度が健康的に飲める限度となります。それを超えるとうなぎ上りに各種病気のリスクがあがってしまいます。

量もさることながら、連日の飲酒も体に負担をかけてしまいます。週2日、できれば連続した休肝日が望ましいです。最近ではノンアルコールビールなどのアルコールの入っていない飲料物で飲んだ気分と同様の作用を得られる場合もありますので、ぜひお試しください。

徐々に季節も変わり、飲酒量が増えてしまっている方もいらっしゃると思います。これを機に自身の飲酒量に関して、見直していただくと幸いです。