

# 健康 ぷらざ

## 適度な飲酒は「百薬の長」

- お酒の上手な飲み方 -

指導：慶應義塾大学医学部消化器内科 教授

石井 裕正

企画：  
日本医師会

No. 89

### お酒の消費量は増加傾向に

お酒をいつも多量に飲んでいると、肝臓を中心とした全身の臓器障害を引き起こしますが、古くから「百薬の長」ともいわれて、適度のアルコール摂取はむしろ健康によいと広く認められています。

最近ワインや発泡酒がブームになっていることから、アルコール消費量は依然として増加傾向で大量飲酒者も約240万人と推測されており、適正飲酒、つまり自分にあった上手なお酒の飲み方ということを実際に考えなければいけない時期にきています。

### オーダーメイドの適正飲酒を

厚生省が推進する21世紀における国民健康づくり運動「健康日本21」では、アルコールと健康の関係について、「1日に平均3合を越え多量に飲酒するものの減少」と「節度ある適度な飲酒として、1日1合程度である旨の知識を普及すること」および「未成年飲酒をなくす」の3つを目標にしています。

アルコールの代謝には個人差がありますので、高齢者や女性、少量ですぐ顔面が紅潮する人は平均的な量よりも少なめに、また、肝疾患はもちろん、持病や既往症のある人は、医師とよく相談して適量を決める必要があります。

### お酒の上手な飲み方とは？

自分にあった量と上手な飲み方でお酒を楽しみましょう。

食べながら飲む習慣を

飲むよりもゆっくり味わう気持ちが大切

人に無理強いせず自分の適量をゆっくりと

濃いアルコール飲料は薄めて飲む

薬と一緒に飲まない

お酒を飲まない日(休肝日)をつくる