厚生労働省が公表しました。 コールの影響は肝臓にとどまらない した飲酒に関するガイドライン」を 令和6年2月19日に「健康に配慮 病気と飲酒の関係を正しく理 アル

唆された事になりますが、 ます。 個人差があり、弱い場合は飲酒によ しては、 りました。 これを「フラッシング反応」と言い がする状態になることがあります。 り顔が赤くなったり、 解酵素のはたらきの強い・弱いには らに酢酸へと分解されます。この分 とが望まれます。 にかかりにくいという研究報告があ こす人は新型コロナウイルス感染症 りアセトアルデヒドに分解され、さ アルコールは肝臓で分解酵素によ 最近、フラッシング反応を起 より少ない飲酒量とするこ 感染症に強い可能性が示 他にも、 動悸や吐き気 飲酒の影 飲酒に関

アルコールと健康リスク

のざき内科・循環器科クリニック 野﨑

次にポイントをまとめます。

べて、 症の発症の可能性が高まる。 量のアルコールでも酔いやすくな 年齢の違い:高齢者は若い時と比 飲酒量が一定量を超えると認知 体内の水分量の減少等で同じ

男性と比較して体内の水分量が少な に比べて少ない。 性別の違い:女性は、一般的に、 分解できるアルコール量も男性

ため、

解し不適切な飲酒を減らしましょ

ŧ の反応が起こることがあり危険 反応を起こす人はごく少量の飲酒で ▶体質の違い:先述のフラッシング 強い動悸、急に意識を失うなど

クも明らかになることを期待します。 康リスクは病気により異なるため、 を下表にまとめてあります。 病気毎の発症リスクが上がる飲酒量 コール量で評価します。 人もいますが、他の病気の発症リス 今後、 不眠を解消するために飲酒をする が上昇したり、 飲 「酒量はお酒に含まれる純アル 飲酒量と認知症の発症リス 入眠には効果が 飲酒量と健

くし、

お酒に酔いにくる

する効果がある。

う。 次のことに留意しましょ ている病気と健康に配慮 ためお勧めできません。自分が抱え した飲酒の仕方について

で把握する。 グテスト (AUDIT が作成したスクリーニン 世 界保健機関 自らの飲酒状況等を W H O

ホームページ▼ 「単独の時代」

飲酒をする。 あらかじめ 量 を決めて

収できるようにする。 コールをゆっくり分解・四 炭酸水)を飲むなど、アル 飲酒の合間に水(または

響は年齢・性別により異なります。

あっても眠りが浅くなり睡眠リズム

を乱す等の支障をきたすことがある

設ける。 週間 のうち、 飲酒をしな

日を

11

コール濃度を上がりにな 飲酒前または飲酒中に 血中のアル

食事をとる。

吸ルはく、	くルに て 回線管	
疾病別の発症リスクと飲酒量 (純アルコール量)		
疾患名	飲酒量 (純アルコール量:以下の式)	
	摂取量 (ml) ×アルコール濃度 (度数 /100) × 0.8(アルコールの比重)	
	例: ビール 500ml(5%) の場合の純アルコール量= 500ml × 0.05 × 0.8 = 20 g	
	男性	女性
	リスク上昇の量	リスク上昇の量
脳出血	150g/週(20g/日)	0 g < *
脳梗塞	300 g / 週 (40 g / 日)	75g/週(11g/日)
狭心症・心筋梗塞	現在研究中	現在研究中
高血圧	0 g<*	0 g < *
胃がん	0 g<*	150g/週(20g/日)
肺がん (喫煙者)	300 g / 週 (40 g / 日)	データなし
肺がん (非喫煙者)	関連なし	データなし
大腸がん	150g/週(20g/日)	150g/週(20g/日)
食道がん	0 g<*	データなし
肝がん	450 g / 週 (60 g / 日)	150g/週(20g/日)
前立腺がん (進行がん)	150g/週(20g/日)	データなし
乳がん	データなし	100g/週(14g/日)

乳がん データなし ※「Og<」は少しでも飲酒をするとリスクが上がると考えられるもの 厚生労働省「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」をもとに作成