

図 7

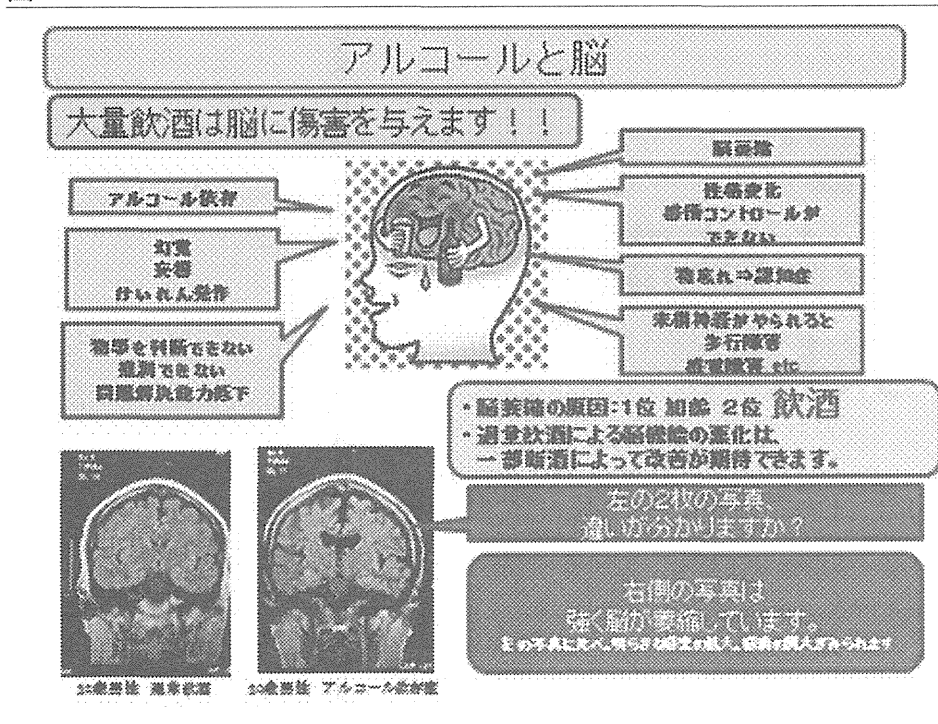


図 8

アルコールと脳についての説明

ここでは、アルコールが脳に及ぼす影響を呈示しています。

①お酒による脳のダメージの具体的な症状

②頭部MRI写真で正常人とアルコール依存症者の比較

説明例

『アルコールのせいで脳が縮みますよ』

『アルコールを飲みすぎると、若くして認知症になります』

参考:

なぜアルコールのせいで脳が萎縮するのか？

→ビタミンB1はアルコールの分解や脳神経の活動に使われるが、

多量飲酒者の場合はアルコールの分解ばかりにビタミンが使われて

脳には行きわたらないから、また、多量飲酒者は食事を摂らないことが多く

ビタミンや脂肪が不足した栄養失調状態になるため、脳神経が萎縮してしまう。

図 9

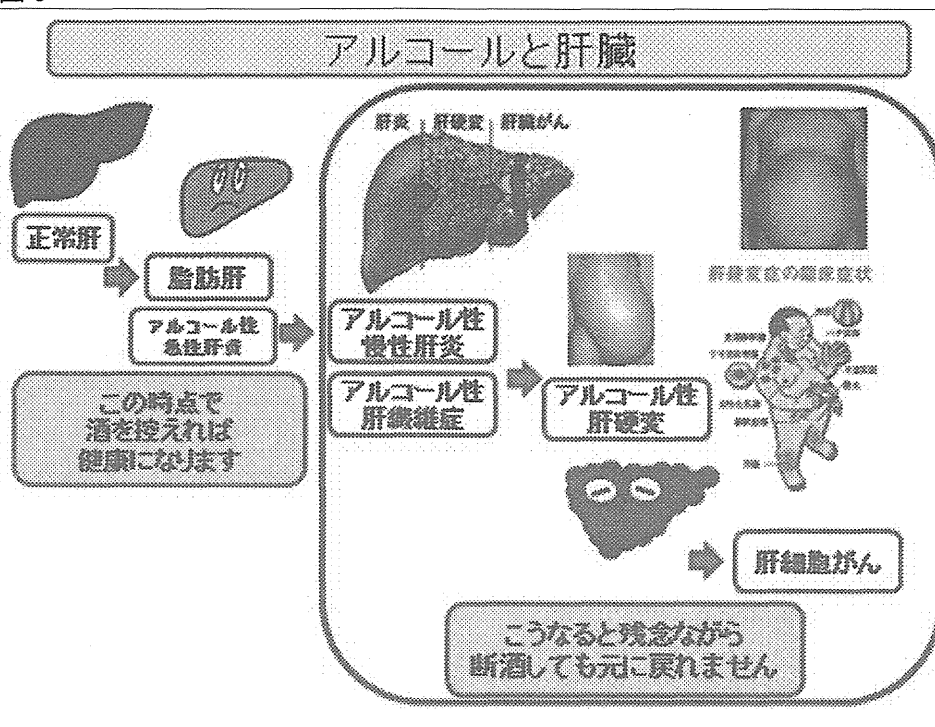


図 10

アルコールと肝臓についての説明

ここでは、アルコールが肝臓に及ぼす影響を呈示しています。

図を用いて、アルコール性肝障害が進行していく経過をまとめています。

説明例

『アルコールの飲みすぎで肝臓がやられます。初期の場合は酒をやめれば元に戻りますが、進行して肝硬変になると残念ながら断酒しても元の健康な肝臓には戻りません』

『肝臓はなかなか症状が出ない臓器なので、症状が出るころにはかなり進行してしまっている可能性があります。』

参考:

なぜ、アルコールは肝臓を傷害するのか？

一体内に入ったアルコールの90%は肝臓で分解されるので、肝臓はアルコールの影響を最も受けやすい臓器です。肝臓がアルコールの分解を頑張るために、それと一緒に肝臓で中性脂肪が作られてしまうので脂肪肝になってしまいます。

図 11

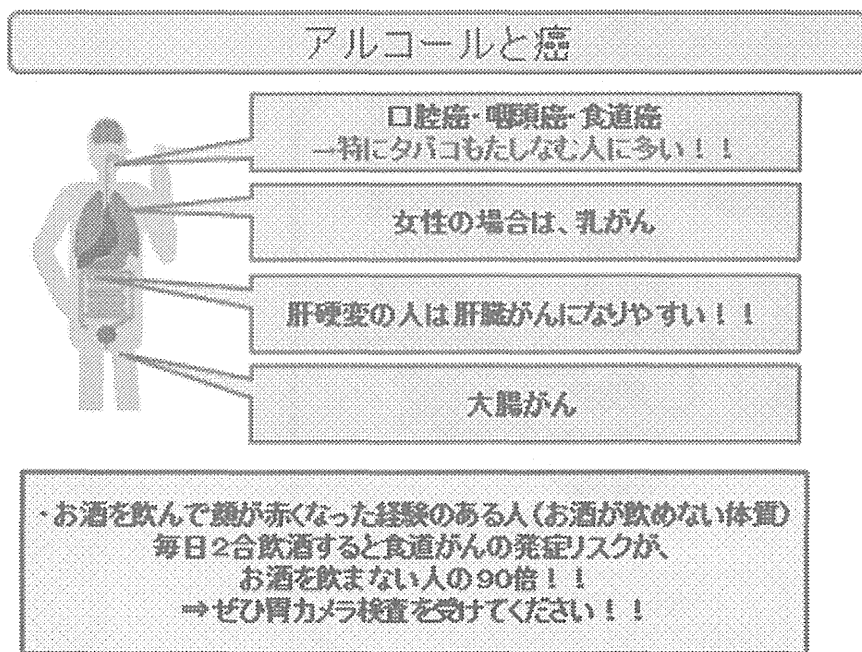


図 12

アルコールと癌についての説明

ここではアルコールが原因でリスクが上がる癌について呈示しています。

説明例

『お酒のせいで大腸癌、肝臓がん、食道がん、口の中の癌、のどの癌、女性の場合は乳がんになりやすくなることがわかっています。』

『特にタバコとお酒をたしなむ人で、昔はお酒を飲むと顔が赤くなった人は食道がんになりやすいことがわかっています。』

参考:

なぜ癌が増えるのか??

→まだはっきりとした原因は分かっていません。現在言われているのは、アルコールそのものの毒性、アルコールが分解されてできるアセトアルデヒドという毒性の高い物質の影響、などが挙げられています。

図 13

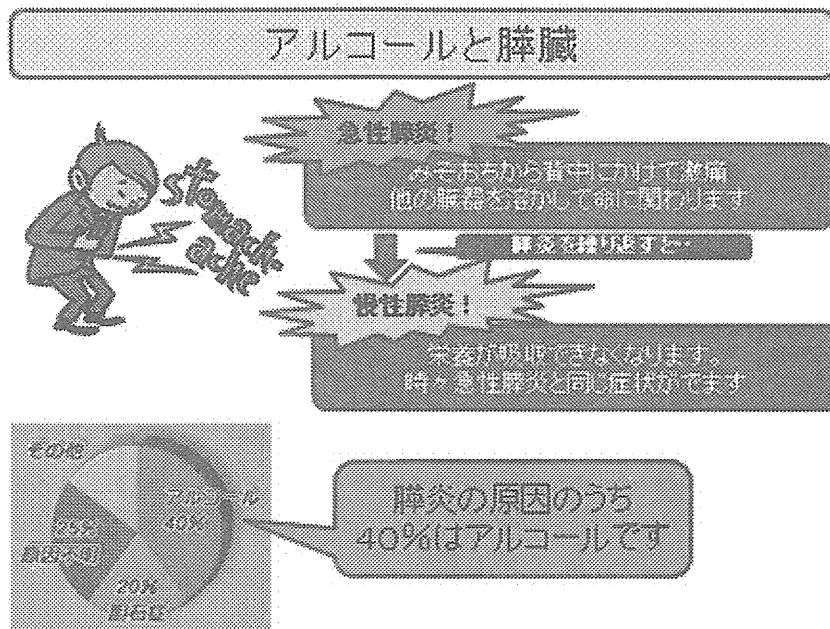


図 14

アルコールと膵炎についての説明

ここではアルコールと膵臓について呈示しています。

説明例:

『膵臓は、みぞおちの高さで背中付近にある食べ物の分解や血糖を下げるホルモンを作る臓器です。膵臓が障害されると膵炎、膵炎を繰り返すと慢性膵炎となり、慢性膵炎によって糖尿病になることもあります。』

『膵炎になると、みぞおちから背中にかけて激痛が出現します。ほかの臓器を溶かすため集中治療室に入ることも多々あります』

『膵炎を繰り返して慢性膵炎になると、血糖を下げるホルモンが作られなくなり糖尿病になります。また栄養を吸収できなくなります。』

参考:

図 15

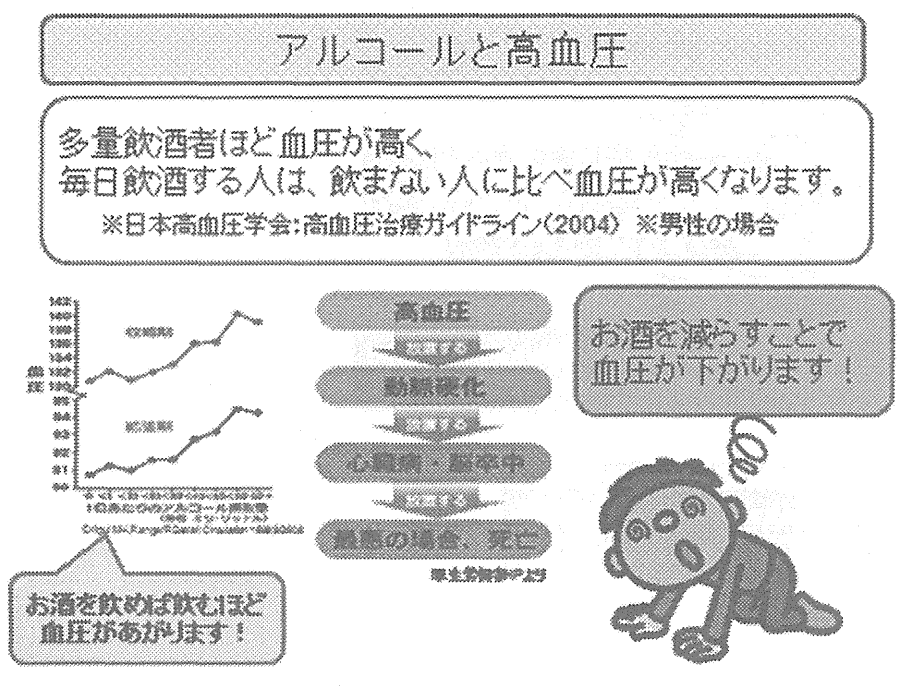


図 16

アルコールと高血圧の説明

ここではアルコールと高血圧を説明します。

アルコールは血管を拡張する作用があるため、飲酒している最中は血圧が下がりますが、習慣的に飲酒を続けていると血圧が上昇することがわかっています。

説明例:

「お酒を減らすと、ほとんどの方の場合血圧が下がりますよ」

「お酒が多いと血圧が高くなるので、ほかの病気になりやすくなりますよ」

図 17

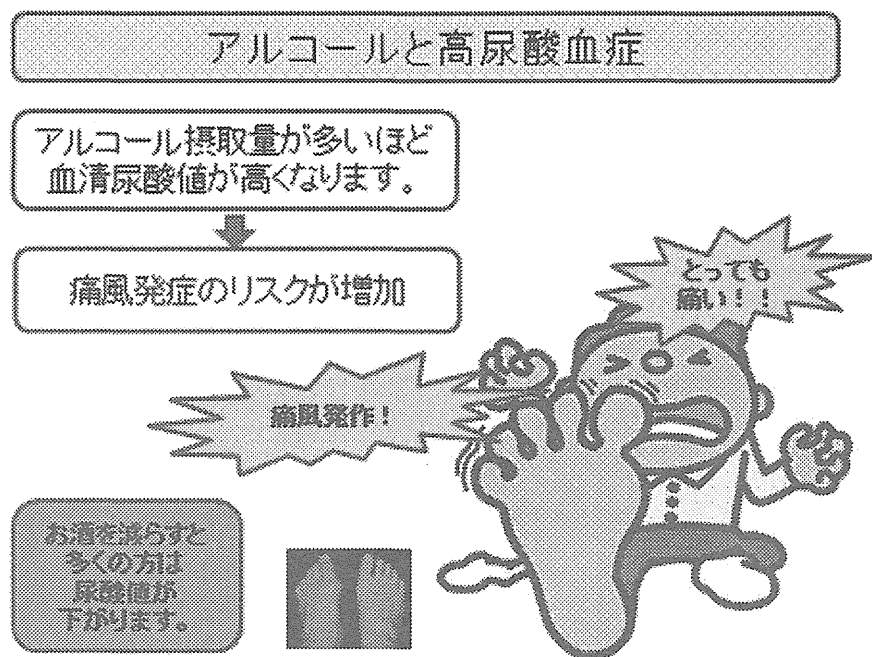


図 18

アルコールと高尿酸血症

ここではアルコールと高尿酸血症について説明します。

ビールをはじめとするアルコールはプリン体を多く含むため、尿酸値が上昇しやすいです。また、飲酒時に一緒に摂るおつまみによっても尿酸値が上昇します。

説明例:

尿酸は痛風の元です。お酒を減らすとほとんどの場合、尿酸値が下がるので、痛風が起こりにくくなります。

図 19

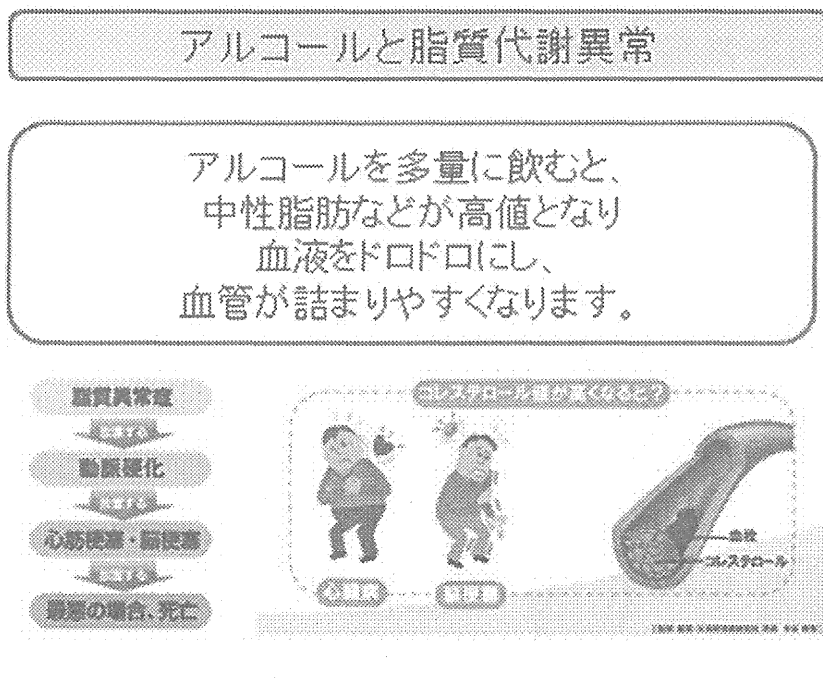


図 20

アルコールと脂質代謝異常

ここではアルコールと脂質代謝異常について説明します。

適度なアルコールはHDLコレステロール(善玉コレステロール)を上昇させることが知られています。

しかしアルコールが肝臓で分解される過程で、中性脂肪も作られてしまうため、アルコールを良く飲む方は中性脂肪値が上昇します。

また、肝硬変になってしまうと、肝臓でコレステロールが作れなくなってしまいますため逆にコレステロール値は低下します。

【説明の注意点】

ここでも『適度な』という表現に気を付けて具体的に『日本酒1合程度、週2日以上休肝日』と伝えてください。

アルコールと肥満

飲酒は、脂質異常症(とくに中性脂肪が多いタイプ)、高血圧、糖尿病など、多くの生活習慣病の危険因子の一つで、肥満とも密接なつながりがあります

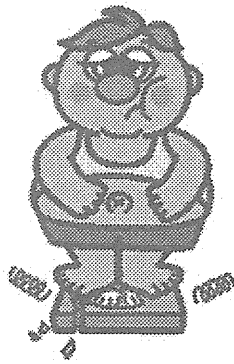
過剰飲酒は肥満の原因になります！

1. お酒のつまみには高カロリーの物が多い
2. 酔って気分が大きくなり、食べ過ぎる
3. お酒には食欲増進効果があります
4. 飲みすぎは中性脂肪を増やします



ビール
500mlは
約200kcal

お酒を摂らずと多くの方が
痩せて肌や体に健康です。



※アルコールで体を壊すと、むしろ痩せていきます※

アルコールと肥満

アルコールを飲む際、アルコールによる食欲増進作用や、高カロリーのおつまみによって、アルコールを日常的に飲みお食事をする方は太りやすくなります。

しかし、アルコール依存症に進展してしまうと、食事を摂らずにお酒を飲んでしまうため逆に痩せていきます。

お酒を飲むためにお食事を食べないのは本末転倒で、アルコール依存への進展が懸念されますし、栄養失調による脳への影響は甚大です。

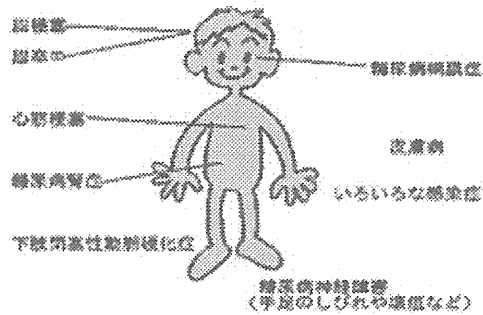
アルコールを摂らずことで摂取カロリーが抑えられますし、またおつまみも減るのでダイエットに効果的だと考えます。

図 23

アルコールと糖尿病

日本酒1合程度、休肝日週2日以上の適度な飲酒はインスリン感受性を高めたり、善玉のHDLコレステロールを増やして動脈硬化を予防したりして、糖尿病やその合併症の発症に影響すると考えられています

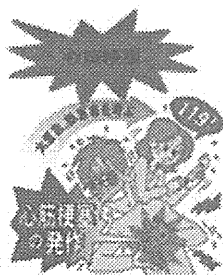
しかし、糖尿病の方がお酒を飲むと、血糖をコントロールするのがうまくいかなくなり悪化します。



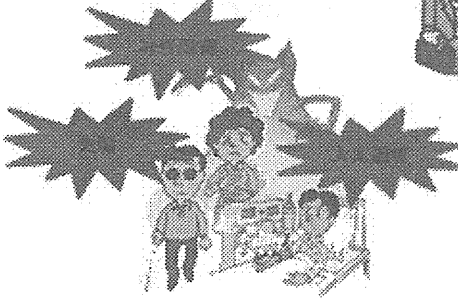
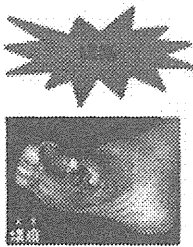
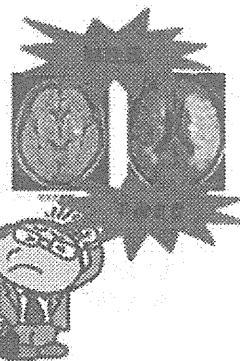
厚生労働省HPより

図 24

糖尿病の合併症



糖尿病になると血管が詰まりやすくなります！



糖尿病はたくさんの恐ろしい合併症があります！！

アルコールと糖尿病

ここではアルコールと糖尿病について説明します。

適度なアルコールは耐糖能を改善し糖尿病を防ぐことが報告されています。

しかし、『適度な』という表現では受診者の方たちに誤解を与えるので『日本酒一合程度、週2日以上の休肝日』と具体的な飲酒量を示してください。

また、アルコール依存症の方が糖尿病になると、血糖のコントロールが難しくなり、あらゆる合併症の危険性が高まります。

【説明例】

日本酒一合、週2日以上の休肝日を設けて、適切に飲酒している場合は、糖尿病が予防できるといわれています。でもそれ以上飲むと糖尿病の予防はできないし、高血圧など他の病気が起こりやすくなりますよ。

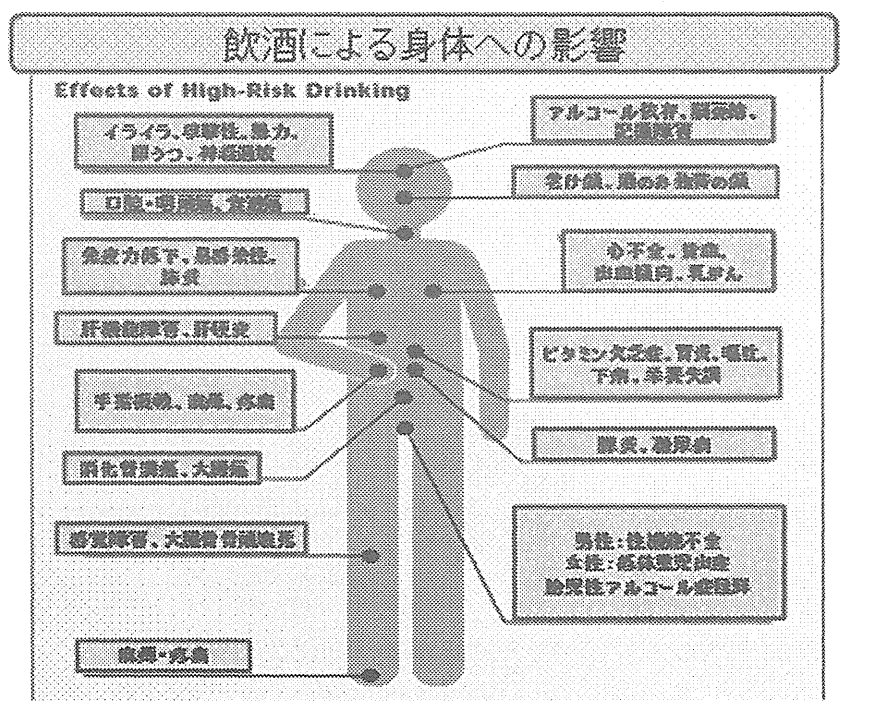


図 27

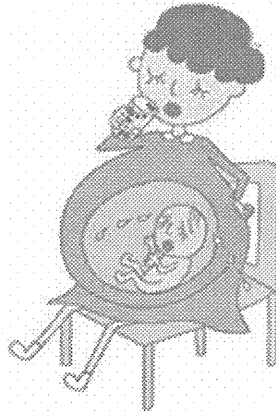
妊娠中の飲酒は絶対にやめましょう！
赤ちゃんに障害が出ます！

妊娠中の飲酒

アルコールが胎盤を通過し胎児へ。

胎児はアルコールを分解できない

胎児性アルコール症候群の頭症、顔の異常、骨関節異常、心奇形、精神遅滞などをはじめ、低出生体重などの障害が発生します！



妊娠初期の飲酒は特に危険で、少量でも胎児に顔の障害や奇形を誘うことがあります
妊娠後期の飲酒は、主として発育障害に関連があります。

図 28

授乳中の飲酒もやめましょう！
アルコール入り母乳を与えることになります

アルコールは母乳に移行します。
赤ちゃんはアルコールを分解する能力が未熟なので、アルコールの害を大きく受けることになります。

もし、飲酒した場合…
ビール500ml1本を成人が分解するのに5時間程度かかります。
アルコールが完全に分解された後に授乳をしてください。


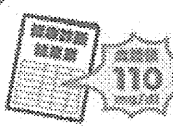
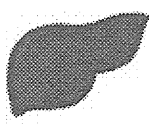


図 29



図 30

お酒を減らすことで・・・

 <p>血圧が 下がります</p>	 <p>血糖値が 下がります</p>
 <p>体重が 減ります。</p>	 <p>尿酸値が 下がります</p>
 <p>肝機能が 改善します。</p>	 <p>他にも色々 いいことが あります。</p>

The figure is a grid of six boxes, each containing an icon and a text description of a health benefit from reducing alcohol consumption. The top row includes a doctor/patient icon for blood pressure and a blood pressure monitor icon for blood sugar. The middle row includes a scale icon for weight loss and a person holding their back icon for uric acid reduction. The bottom row includes a liver icon for improved liver function and a rainbow icon for other general benefits.

図 31

お酒を飲みすぎない対処法



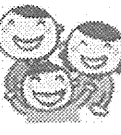


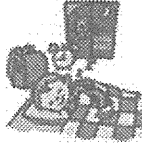
 <p>まず、お腹を 満たしましょう</p>	 <p>ストレスを ためこまない ようしましょう</p>
 <p>家族や友人らと 楽しく 過ごしましょう</p>	 <p>ノンアルコール 飲料を上手に 活用しましょう</p>
 <p>上手にお酒を 断る方法を 身につけましょう</p>	 <p>寝酒は やめましょう</p>

図 32

適正飲酒の10か条

1. 談笑し、楽しく飲むのが 基本です	6. 許さない 他人への無理強いトイッキ飲み
2. 食べながら 適量範囲でゆっくりと	7. アルコール 薬と一緒に危険です
3. 強い酒、薄めて飲むのが おススメです。	8. 飲まないで 妊娠中と授乳期は
4. つくろうよ 週に二日は休肝日	9. 飲酒後の運動・入浴 要注意
5. やめようよ きりなく長い飲み続け	10. 肝臓など 定期検査を忘れずに

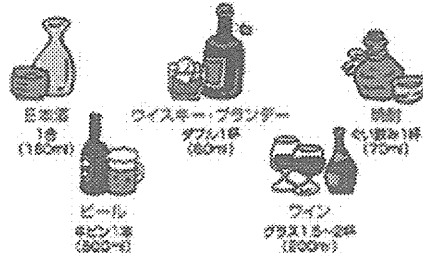
公益社団法人 アルコール健康啓発協会HPより

図 33

適度で節度ある飲酒

1回の飲酒で 日本酒1合まで
かつ
週に2日以上 休肝日をもうける

日本酒1合に相当するのは…



※厚生労働省が定めた健康日本21の中で、適量で飲酒ある飲酒は1日2杯以内までかつ週に2日以上の休肝日を設けることと定められています。

図 34

アルコールと睡眠

眠れない！
寝付きが悪いから
お酒を飲んで眠ろう

STOP!
お酒は安全ではありません！

寝かになつけないけど…

トイレのために目が覚めるし…

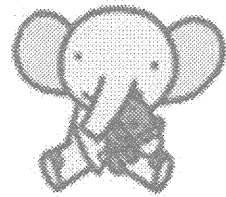
深く眠れないからさっさと寝ない…

アルコールは寝かになつくと多くありますが、醒めやすいのは弊（ひ）です。
また利尿作用による夜間のトイレも多くなり、熟睡の質は悪くなります。
お酒はご自身の弱い臓器です。不眠でお悩みの方は専門医にご相談ください。

健康通信アルコール部第1課

この通信は、健康にてお酒をよく飲むと答えた方に、3回にわけてお送りします。

食事には「カロリー」という、共通の物差しがあるように、お酒にも、『ドリンク』という、共通の物差しがあります。ドリンクを覚えると、自分がどれだけのアルコールを飲んでいるかがわかりやすくなります。



ドリンク換算表

日本酒 (15%)	ビール (5%)	ビール (5%)	缶チューハイ (7%)	泡盛・焼酎 (25%)	ワイン (12%)	ウイスキー (40%)
1合	350ml	500ml	350ml	1合	グラス1杯	ダブル1杯
						
2ドリンク	1.4ドリンク	2ドリンク	2ドリンク	3.6ドリンク	1ドリンク	2ドリンク

例えば、缶ビール(350ml)を一本飲んで、そのあとに日本酒を1合飲むとすると、


+

=
3.4ドリンク

1.4ドリンク
2ドリンク

となります。あなたのいつものお酒は何ドリンクでしょうか？
ぜひ計算してみてください。

あなたのいつものお酒は

ドリンク

1回あたりのドリンク数の目安

0~2ドリンク 

今の飲み方は、健康に悪影響を与えない飲み方です。
休肝日を週に2日は作るようにしましょう。

2~4ドリンク 

これ以上飲む量が増えないように気を付けましょう。
休肝日を週に2日は作るようにしましょう。

4~6ドリンク 

このままの飲み方が続くと、将来の生活習慣病の危険が高まる飲み方になっています。

1日1ドリンク減らす、もしくは、休肝日を1日増やす等の工夫をしてみましょう。

6ドリンク以上 

このままの飲み方では、ケガや病気による健康被害が起こる可能性が高い飲み方になっています。

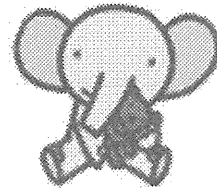
1日1ドリンク減らす、もしくは、休肝日を1日増やす等の工夫をしてみましょう。

2週間程度のプチ断酒もお勧めです

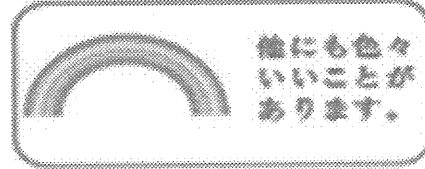
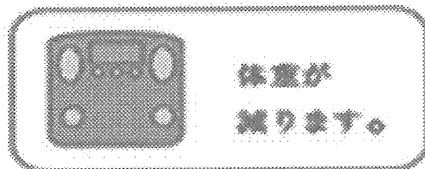
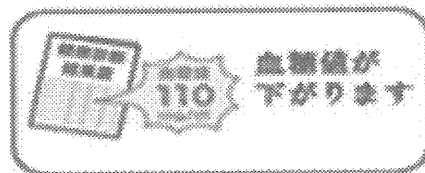
次回は、お酒の簡単な減らし方をご紹介します。
またお酒に関することは保健センターまでお気軽にご相談下さい。

健康通信アルコール編第2弾

この通信は、健康にてお酒をよく飲むと答えた方に、3回にわけてお送りします。
 前回は、ドリンクについて解説しました。今回はお酒の減らし方です。お酒を減らすとこんないいことがあります。



お酒を減らすことで...



お酒を楽しく減らす方法

1. 自分のドリンク数を、毎日記録する。
 (日記、手帳、カレンダーなど毎日、目にするものがお勧めです)
2. 減酒目標を立てる。
 (まずは、「1日1ドリンク減らす」か、「休肝日を一日増やす」など、できるところから始めてください。無理は禁物です)
3. 目標達成できたかチェックする
 (飲まない日は◎、目標達成できたら○、目標達成できなかったら△、飲みすぎたら×をつける等)

日記の例

2週目	飲んだ酒類と量	目標達成できたか
○月○日	焼酎1合 (3.6ドリンク)	△
○月△日	ビール(500ml)1缶(2ドリンク)	○
○月◎日	焼酎1合、ビール中瓶2本 (7.6ドリンク)	×
○月×日	全く飲まず	◎

あなたの目標は

です。

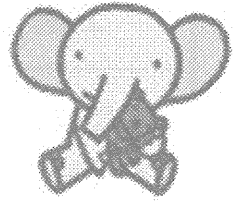
さあ今日から目標達成に向かって始めましょう！

血圧	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
歩数										
飲酒目標										
今日の 日記										

今回は、記録用に、「夢をかなえま表」もお付けしています。
 次回は、お酒を減らすための小技をご紹介します。
 またお酒に関することは保健センターまでお気軽にご相談下さい。

健康通信アルコール部第3号

この通信は、健康にてお酒をよく飲むと答えた方に、3回にわけてお送りします。今回は前回引き続き、お酒を楽しく減らすためのちょっとした小技をご紹介します。



お酒を飲みすぎない対処法

まず、お酒を
満たしましょう

ストレスを
ためこまない
ようしましょう

家族や友人らと
楽しく
過ごしましょう

ノンアルコール
飲料を上手に
活用しましょう

上手にお酒を
断る方法を
身につけましょう

飲酒を
やめましょう

お酒を飲みすぎ
てしまう相手と
場所を断れる

お酒は自分に
とって利用より
害の方が多い
ことを思い出す

運転や運動
などお酒を飲
んでいたらでき
ない事をする

お酒以外の
楽しみ(趣味)
を増やす

- | | |
|---|---|
|  <p>一日に
30分間以上は
飲まない</p> |  <p>席ではコップ
を空にしない
(注がれない
ように)</p> |
|  <p>注がれない
ように所り方
を上達させる</p> |  <p>周りの人に目
線を宣言して
協力してもらう</p> |
|  <p>一緒に酒を減
らす(止める)
仲間を見つける</p> |  <p>イライラする
時はお酒を
飲まない</p> |
|  <p>お酒を飲んで
自分の病気が
悪くなることを
思い浮かべる</p> |  <p>お酒を飲む事
を家族が心配
している事を
思い浮かべる</p> |
|  <p>もし飲んでし
まってもやけに
ならず、もう一
度やり直す</p> |  <p>お酒を減らせ
たら健康にな
る事を思い浮
かべる</p> |
|  <p>一口飲むたびに
コップをテーブル
に置く</p> |  <p>席ではお酒
以外の飲物を
をまず飲む</p> |

役に立ちそうなヒントはあったでしょうか。以上、3回にわたり、健康とお酒についてお送りしました。お酒を上手に飲んで、楽しく健康的な生活をおくりましょう。またお酒に関する事は保健センターまでお気軽にご相談下さい。