

こんにちは
保健師です

多量飲酒にご用心 お酒はほどほどに！

保健福祉課
保健指導係
電話 52-2144

年末年始のこの時期とい
えば、忘年会、新年会など
お酒を飲む機会が増えてく
ると思います。そこで気を
つけたいのが、お酒の飲み
過ぎです。特に、平成13年
度に実施した生活習慣実態
調査から、北海道や富良野
管内と比較して、習慣的多
量飲酒の割合が高いとされ
ている我が町だからこそ、
ぜひとも節度ある飲み方を
したいですね。

アルコールの害

お酒は「百薬の長」とい
うように、適度に飲めば心
身のリラックス効果や食欲
の増進といった効果があり
ます。しかし、飲みすぎる
と身体に様々な害を及ぼし
ます。

肝臓は、たんぱく質の合
成や糖分・脂肪の貯蔵、胆
汁の生成、有害物質の解
毒・分解など様々な重要な



働きをしています。

ところが、アルコールの
習慣的多量飲酒によって、
中性脂肪が肝臓にたまると、
肝細胞内の器官が脂肪に
よって圧迫されて、正常な
働きができなくなるのです。
この段階では自覚症状がな
いのが普通なので、脂肪肝
の指摘を受けながら飲酒を
続けると、肝障害は進行し、
やがては肝硬変へと重症化
していくのです。特に女性
の場合、女性ホルモンには

アルコールを代謝する酵素
の働きを阻害する作用があ
るため、男性よりもより少
ない酒量で、より短期間に
アルコール性肝障害になり
やすいので注意が必要です。
また、肝障害だけでなく、
糖尿病やすい炎、胃炎、骨
粗鬆症などの様々な病気を
引き起こし、食道、口腔、
咽頭、喉頭などのがんの発
生リスクを何倍も高めるの
です。特にお酒を飲みなが
ら喫煙する人は、たばこの
有害成分をアルコールが溶
かしてしまい、口や食道、

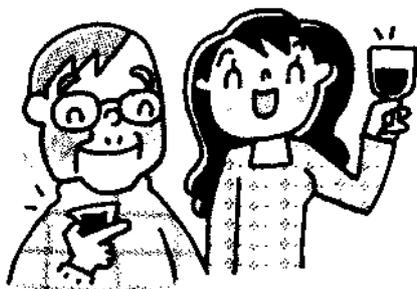
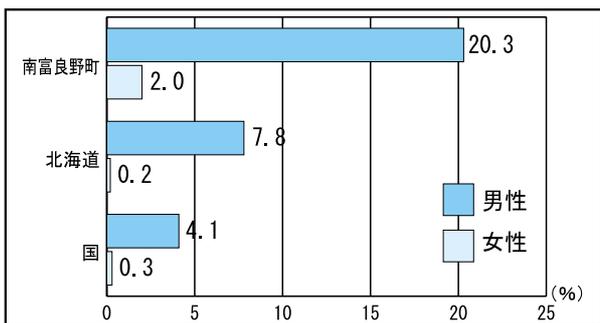


表1 習慣的多量飲酒をする人の割合



「健やかみなみふらの」より

表2 おもなお酒の適量

お酒の種類	日本酒 (1合180ml)	ウイスキー (ダブル60ml)	ワイン (1杯120ml)	焼酎 (1合180ml)	ビール (中ビン1本500ml)
アルコール度数	15%	43%	12%	35%	5%
純アルコール量	22g	20g	12g	50g	20g

「健やかみなみふらの」より

適量飲酒を

南富良野町健康づくり10
か年計画「健やかみなみふ
らの」では、現在習慣的多
量飲酒をしている人の割合
を男女とも半減させること
を目標に掲げています。
(表1) 習慣的多量飲酒と
は、週3回以上、1日の平

肺などから有害成分が容易
に体内に吸収されるため、
がんのリスクは、食道がん
で約30倍にも膨れ上がりま
す。やはりほどほどの飲酒
に留めることが大切です。

均アルコール量が60g以上
の飲酒、つまり日本酒換算
で3合以上飲むことです。
お酒の適量を知り、ゆっ
くりと自分のペースで楽し
く飲むことが、節度ある飲
み方と言えます。(表2)