



お酒と健康

アルコールはストレス解消や睡眠導入などの健康面へのプラスの影響や陽気になり、コミュニケーションを取りやすい環境を作るなどの良い点があります。一方で、世界保健機関（WHO）によると、「アルコールは60もの疾患に関かかわっており、健康リスクの要因となっている」といわれています。

適正飲酒量は・・・

1日当たりの純アルコール量 約20g

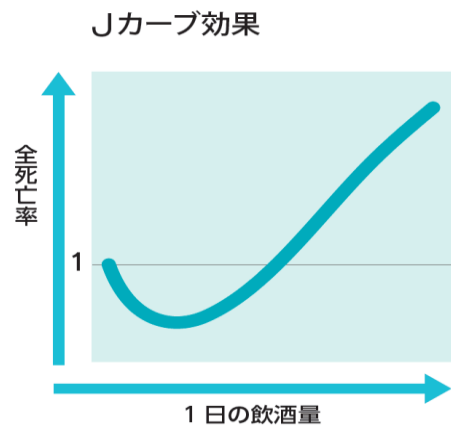
※純アルコール量

とはお酒に含まれるアルコール量のこと。

◎飲酒量と健康リスク

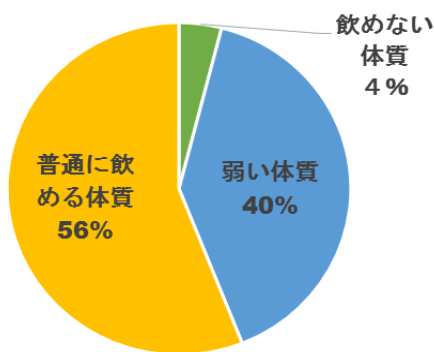
飲酒が原因となる健康問題の多くは飲酒量と関係しています。虚血性心疾患や脳梗塞、糖尿病などについては少量の飲酒でリスクが軽減し、超えると高まるというJカーブの関係があり、全死亡率で見ても同様の傾向があります。**生活習慣病のリスクを高める飲酒量は1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性では20g以上とされています。**許容飲酒量には個人差があり

ます。飲み過ぎに気を付けましょう。



公益社団法人 アルコール健康医学協会ホームページより

日本人の遺伝による体質の割合



◎お酒が飲める、飲めないは遺伝で決まる？！

日本は世界の中でもお酒が飲めない体質や弱い体質の人が多く国です。アルコールが肝臓で分解されると有毒なアセトアルデヒドにかかります。その後、すぐに酵素が働いて無害な水や酢酸に変えることが出来れば、普通にお酒が飲める体質となります。しかし、酵素の働きが全くない人や弱い人はお酒を全く飲めないまたは弱い体質となります。**お酒を飲み続けたからといって体質が変わることは基本的にな**いといわれています。

◎遺伝以外のお酒の強さの違い

個人差があるため、すべての方に当てはまるわけではありませんが、アルコールの処理能力は、**身体大きさや性別、年齢**によっても変化します。

★比較のお酒が強い傾向にあるのは・・・

