

Q お酒の適量はどのくらい?

A 飲酒量は純アルコールで1日平均約20gを目安に

厚生労働省が示す指標^{*1}では、節度ある適度な飲酒は1日平均純アルコールで約20g程度。女性や65歳以上の高齢者はこれより飲用量を少なくすべきとしています。「糖尿病の人は、飲酒について主治医とよく相談を。適量であれば大きな問題はありませんが、インスリン治療中の人、または肝機能が悪化している人は注意が必要です」
※1 厚生労働省「健康日本21」



Q 二日酔いを治す諸説は本当?

A ほとんどは科学的に立証されていない

たとえば「二日酔いにはシジミの味噌汁」と聞きますが、「根拠はありません。効果はあっても個人差が大きいでしょう。心理作用とも考えられます。また、二日酔い対策の健康食品も数多くありますが、厳しく公正な医薬品のように臨床試験で効果が立証されているわけがないのは事実」。自分には効く、という方法がある人は幸いですが、適量を守り、二日酔いを起こさない飲み方をするのがベスト。

お酒にまつわる Q&A

健康を損なうことなく、いつまでもお酒を楽しめるように——。團先生からのアドバイスを紹介します。

Q 上手な飲み方を教えて!
A 適量を守るのが一番おつまみも適度に

休肝日は週に2日間設けることがよいとされています。^{*2}「でも、翌日たくさん飲んでしまったら、休肝日も逆効果。あくまでも適量を。おつまみも食べ過ぎはよくないけれど、適度にはほんがいい。お酒ばかり飲んで食事やおつまみをほとんど食べないと、脚気（ビタミンB1の欠乏）の原因になります。一方、ケガにも気をつけて。ほろ酔い程度でも立ち上がった時にバランスを崩して転ぶことがあります」

※2 厚生労働省 e-ヘルスネット「飲酒のガイドライン」

Q お酒の飲み過ぎは健診でわかる?
A 血液検査のγ-GTP、中性脂肪、MCVに注目

「飲み過ぎといえば、まずγ-GTPの上昇。またアルコールは、肝臓での中性脂肪の合成を促進します。これが脂肪肝の一因に。締めのラーメンも考えものです。健診直前、数日間の断酒により中性脂肪は低下しますが、γ-GTPは数日間、お酒をやめただけでは下がりませんので念のため。糖尿病で治療中の方はきちんと食事をとらないと血糖の恐れが。さらに、見落とされがちですが、飲み過ぎの人は MCV（赤血球の大きさを示す数値）が大きくなります」

ドクターが教える!

病院

との上手な付き合い方

【お酒を楽しく飲むために】

お酒を飲むのが楽しくても、酔いに身を任せた飲み方を続ければ、後悔する結果にならないとも限りません。お酒とうまく付き合うために知っておくべきことを、総合内科専門医の團茂樹先生にお聞きします。

取材協力：ティーベック株式会社



監修 團 茂樹先生

宇部内科小児科医院院長。総合内科専門医、医学博士。1982年日本大学第一内科大学院修了、カナダ州立オンタリオがんセンター留学、那須中央病院内科部長、千代田漢方クリニック院長を経て現職。東洋医学にも詳しく、ていねいなスクリーニングによる漢方薬の処方に定評がある。

©SUU / amanaimages PLUS



本当に楽しいお酒を

「さらに、肝硬変を起こした肝臓には、がんが発症しやすくなります。また食道・胃静脈瘤（静脈が膨らんだごぶ）もできやすい。静脈瘤そのものは無症状ですが、大きくなつて破裂し、大量出血を招くことがある。その上、肝硬変になると、時間とともに肝臓は傷んでも自覚症状が現れにくいため、十分に注意しましょう。

「飲み過ぎると中性脂肪が肝細胞にたまつて、脂肪肝になります。この段階で食い止めておかないと、やがてアルコール性肝炎へ進展し、炎症を慢性化させてしまうと、時間を経て肝硬変に。肝臓が硬く小さくなってしまうのです。残念ながら、もはや健康的な肝臓に戻すことはできない状態です」

どんな症状?
対策は?

脂肪肝

自覚症状はほとんどなく、血液検査、腹部超音波検査で見つかる場合が多い。飲酒をやめなければ改善することはない。

アルコール性肝炎

脂肪肝の状態からさらに大量の飲酒により進展。症状は腹痛、発熱、黄疸など。アルコール依存症に陥っており、断酒できない場合がほとんど。

睡眠時無呼吸症候群

アルコールを飲んで寝ると上気道を支える筋肉が緩むなどで、上気道が閉鎖し無呼吸になりやすい状態に。さらにアルコールにより無呼吸後の覚醒反応が鈍り、無呼吸の時間が長くなる。過度な寝酒は控えたい。

「だからフランス人には動脈硬化による筋肉を弛緩させ、舌の付け根が上気道に落ちやすくなるためです」
といえるのは、適量をわきまえてこそ。たとえば赤ワインに含まれているポリフェノールには動脈硬化を防ぐ効果があるといいます。
「だからフランス人には動脈硬化による筋肉を弛緩させ、舌の付け根が上気道に落ちやすくなるためです」
といえるのは、適量をわきまえてこそ。たとえば赤ワインに含まれているポリフェノールには動脈硬化を防ぐ効果があるといいます。
「だらだら飲んで寝ると上気道を支える筋肉が緩むなどで、上気道が閉鎖し無呼吸になりやすい状態に。さらにアルコールにより無呼吸後の覚醒反応が鈍り、無呼吸の時間が長くなる。過度な寝酒は控えたい。