

Q5 たまご酒はほんとに風邪に効きますか?

ノーですが、ある意味ではイエスです。風邪の原因は大部分がウイルスによる感染で、特効薬はありません。ですから、卵にも風邪を治す作用はありません。

しかし、風邪をひくと食欲がなくなり、栄養状態が悪くなります。たまご酒は口当たりが良く、卵は良質のタンパク質です。ですから、食欲のない時の栄養補給には適切な飲み物といえます。また、適量のお酒を飲むことにより熟睡ができ、その安静効果が風邪の回復に役に立ちます。ただし飲みすぎは禁物です!



Q6 痛風にはお酒はよくないでしょうか?

適量ではノーで過ぎるとイエス。血液中の尿酸が高くなると(血清尿酸値が7.0mg/dl以上)結晶となって関節などに5年から10年かけて沈着します。痛風は、この沢山沈着した結晶が、関節の中で剥がれて関節に傷をつけることによって起きます。尿酸は、プリン体と呼ばれる物質から作られます。アルコールの中ではビールが最もいけません。ビール100mlの中にプリン体が5mg含まれ、ビール1リットルを飲むと、血清尿酸値1mg上げるといわれています。清酒100mlには1~2mg含まれ、ウイスキーや焼酎の蒸留酒には含まれていません。アルコールの分解過程でも、尿酸は作られます。

したがって清酒1合程度の飲酒では、尿酸の値には全く影響しませんが、飲みすぎによって尿酸の排泄が低下します。従って、過ぎた飲酒、特にビールは禁物です。

Q7 お酒が心臓病の予防によいというのは本当ですか?

イエスとノーです。アルコールの消費量と冠動脈疾患(狭心症や心筋梗塞)発生には逆の関係が認められ、適度の飲酒は冠動脈疾患の発生を低くするという統計があります。この理由は、お酒を飲むことにより善玉コレステロール(HDLコレステロール)が増え、悪玉コレステロール(LDLコレステロール)が減るために、動脈硬化が予防されると考えられています。

一方、過度の飲酒は、中性脂肪を増やし動脈硬化を促進させ、虚血性心疾患による死亡率を増加させ、不整脈や心筋症の原因となります。また、高血圧・糖尿病・痛風などの成人病の原因ともなります。まさに「過ぎたるは及ばざるがごとし」です。

Q8 赤ワインが動脈硬化を予防するというのは本当ですか?

イエスです。赤ワインの心臓病に対する効用は古くから知られています。フランス人は、血液の総コレステロールの値でみると他の欧米諸国と同一水準なのに、心臓病死亡率が際立って低いのです。赤ワインは、ブドウ糖の種子・果皮・果汁と一緒に発行させて作ります。この種子と果皮に天然の抗酸化物質(ポリフェノール類など)が豊富に含まれていて、動脈硬化の進展因子である酸化変成された悪玉コレステロール(LDLコレステロール)ができるのを防ぐからだと推定されています。また最近では、赤ワインは認知症の予防にも効果があるとの統計もあります。



Q9 お酒を飲む人は長寿ですか?短命ですか?

難しい質問です。Q7の心臓病の話でも出てきたように、ほどほどに(清酒でいうと1日1.2合程度)たしなむ人は、大量にお酒を飲む人や全く飲まない人に比べて長生きできるという統計があります。しかし、個人差が大きいとされ、適度の飲酒で長生きできるという説が正しいと一般的に認められているわけではありません。Q2でも出てきたように、お酒をほどほどに飲むと血圧が下がりぐっすり眠れるという有用性もあります。

しかし、皆さんも経験があると思いますが、「ほどほどに飲む」ことが最も難しく、飲酒量が増えてアルコール依存症や肝硬変に陥ってしまう可能性が常にありますので、飲酒をお勧めするわけではありません。

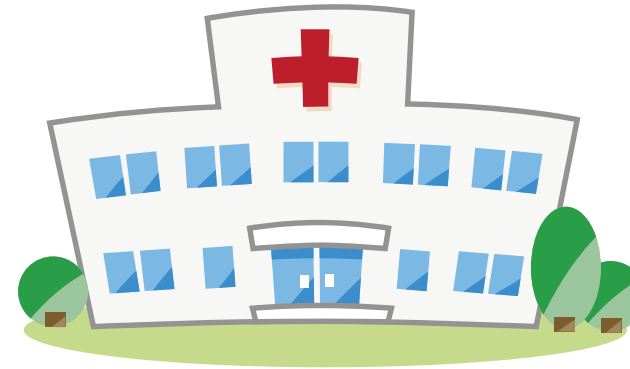
Q10 お酒の適量は、どのくらいですか?

1日に、ビールでいうと大ビン1本と少し、日本酒では1合と少し、ウイスキー(シングル)では2杯、焼酎のお湯割り1杯半程度が目安かと思えます。もちろん、これを全部飲んでいいというわけではなく、このうちのどれかです!

お酒に強い人でも、日本酒1合あるいはビール大ビン1本のお酒を分解するには、約3時間必要とされています。3合飲めば9時間ぐらいかかり、朝方まで肝臓は働きとおしです。従って、これ以上飲んでいけば翌朝酔っていないようでも呼気中のアルコール濃度はある程度認められ、酒気帯び運転で警察のお世話になる場合もあります。

まとめ

- 1、とにかく、「適度のお酒は百薬の長、過ぎれば体に毒」です。
- 2、「適量」とはビールでいうと大ビン1本と少し、日本酒では1合と少し、ウイスキー(シングル)では2杯、焼酎のお湯割り1杯半程度です。
- 3、肝硬変やアルコール依存症に陥らないために、週に1日ないし2日はお酒を飲まない日(休肝日)を作りましょう。
- 4、翌朝、車の運転をする予定の方は清酒で2合までにとどめ、睡眠時間を6時間以上確保するようにしましょう。したがって夜11時以降は飲まないこと。



蘇陽病院だより

~蘇陽病院基本理念~

「へき地医療拠点病院として、患者様に信頼される良質な医療を提供し、地域住民に親しまれる病院を目指します」

特集

知って得する健康講座

第22集 上手なアルコールの飲み方

山都町立蘇陽病院 院長 水本 誠一

長かった冬もようやく終わり、ずいぶん春めいてきました。これから「飲み方」も多くなっていく季節ですね。そこで今回はいつもの難しい話とはやや離れて、上手なアルコールとの付き合い方について述べてみます。皆様の中には既に飲酒のベテランで、自分なりの極意を習得されている方もたくさんおいででしょうか、今回は質問形式で記述したいと思います。



Q1 ストレスはお酒で解消されますか?

答えはイエスとノーです。ストレスだらけの現代生活ですが、飲酒は確かにストレス解消になります。飲酒は、ストレス状態で起こってくる体の緊張状態を和らげ、精神もリラックスさせてくれます。それに、コミュニケーションの道具としても、お酒はストレス解消の妙薬です。しかし、ストレス解消のための飲酒は度が過ぎてしまいがちです。量が過ぎれば、体に悪いだけでなく、喧嘩など人間関係の上でも逆にストレスが増大します。あくまでも飲酒によるストレス解消は本質的なものではなく一時的な気分転換にすぎません。スポーツ・趣味・娯楽などと適度の飲酒をうまく組み合わせ、ストレス解消を図ることが大切です。

Q2 ぐっすり眠れるお酒の飲み方は?

就寝前に、適量の飲酒をすると寝付きがよくなり、睡眠の前半部で非常に深い眠りを増加させます。しかし、度が過ぎると眠りにつくまでの時間は短くなるものの、睡眠全体のリズムが崩れ、目覚めも悪くなる場合があります。また、中途覚醒(夜中目が覚める)や早朝覚醒(朝早く起きてしまう)を起こすこともしばしばです。しかも、寝るために毎晩飲酒すると、初めの頃より多く飲まない睡眠が得られなくなり(耐性)、飲酒量が増えアルコール依存症に陥ってしまう可能性があります。1日1~2合の飲酒にとどめ、週に2度の休肝日を作りましょう。



Q3 どれだけ飲むとアルコール依存症になりますか?

清酒5合、またはビール大ビン5本を毎日飲むとやがてアルコール依存症になるといわれています。体重60kgの健康男子の1日のアルコール処理能力は、純アルコールで144ml、すなわち、清酒5合、ビール大ビンで5本とされています。ですから、これ以上をほぼ毎日飲酒していると、常に体の中にアルコールが残っている状態になり、アルコール依存症になる危険性が大きいというわけです。高齢者や肝機能の落ちている人はもっと少ない量でも危険です。また、女性は男性にくらべ短い期間(約半分)で依存症になりやすいので注意が必要です。更に、個人的な精神問題も、アルコール依存症への道を加速します。

Q4 どのくらい飲むと肝硬変になりますか?

1日7合の清酒を毎日飲むといずれ肝硬変になります。お酒をたくさん飲み続けると、肝臓は脂肪肝となり更に肝線維症という過程を経て、肝硬変になっていきます。肝硬変になることと積算飲酒量は密接に関連します。男性では、1日7合の清酒を15~20年継続して飲むと肝硬変になるといわれています。ただし、もっと少ない量でなる人もたくさんいます。女性では、より少ない飲酒量で肝硬変になると言われています。また、1日3合の飲酒を5年以上続けていると、ほとんどの人は脂肪肝の状態になります。