

週2日の休肝日から始める健康づくり ～お酒と上手につきあいましょう～

お酒をいつまでもおいしくたのしく飲むために、「週2回の休肝日」をとりいれてみませんか？
「適量を守り節度をもてば、週5日までお酒を飲んでもOK」と思えば休肝日も前向きにとらえられるかもしれません。



つかれた肝臓

お酒の一日の適量をご存じですか？

☆お酒の適量は『節度ある適度な飲酒として、純アルコール換算で一日平均 20 グラム程度』です。

【主な酒類のアルコール換算(20g)の目安】

			
ビール	清酒	焼酎	ワイン
アルコール度数 5 度	15 度	35 度	12 度
アルコール換算 20g 程度の量 中ビン (500ml)	1合 (180ml)	小コップ1/2 (70ml)	グラス2杯 (210ml)
カロリー 約 200kcal	約 200kcal	約 130kcal	約 140kcal

●女性や 65 歳以上の高齢の方は男性よりも少ない量(約半量)が適量です。少量の飲酒で顔面紅潮を来すなどアルコール代謝能力の低い方は無理な飲酒を控えることをお勧めします。

高知市では生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人(一日3合以上飲酒する人)の割合が男女とも全国と比べて高い現状にあります。

(第2期高知市データヘルス計画「平成28年度高知市問診票の状況」より)

☆肝臓を大切に ～肝臓とアルコールの関係～

お酒は90%以上が肝臓で分解されます。肝臓では1日20グラム程度までなら、大きな負担なくアルコールを処理できます。(処理には3～4時間かかります。)また処理の限界は1日60グラムとされており、これ以上は肝臓の細胞が休む時間がなくなります。また、お酒を分解するための酵素「アセトアルデヒド」は強い毒性があり、細胞を傷つけます。これは二日酔いの原因です。

ご自身の飲酒量が適切か、体に負担をかけすぎているか確認しませんか？

肝機能の状態を調べるために、毎年の健診の受診が必要です。

週2回の休肝日にチャレンジしませんか？



元気な肝臓

高知市健康増進課 成人保健担当