



あくら通信



お酒と上手に付き合しましょう！

梅の開花や日向では暖かな日差しに少しずつ**春の訪れ**を感じる日が増えてきました。岡山市の**桜開花**は**3月27日**、旭川河川敷で催される「**岡山さくらカーニバル**」は**3月29日**(金)から4月7日(日)の開催が決まりました。1月は正月、2月は豆まき、3月は雛祭り、4月は花見と**日本全国酒飲み音頭**では歌われますが、先月 厚労省より**飲酒によるリスクの知識普及**を目的とした「**健康に配慮した飲酒に関するガイドライン**」が公表されました。公表された背景のひとつとして、2020年の酒類の成人1人あたりの**消費量**は年75ℓとピークの1992年と比べて**3割減少**している一方、**アルコール性肝疾患**による死者数が1996年の2,403人から2019年には5,480人と**増加**していることが挙げられます。アルコール性肝疾患はアルコール性脂肪肝→アルコール性肝炎→アルコール性肝線維症→アルコール性肝硬変/肝細胞がんと**進行**しますが、アルコール性肝疾患の**総患者数は減少**(1996年5.9万人→2017年3.7万人)しているものの、アルコール性肝硬変(1996年4千人→2017年1.4万人)や 前述の死者数が**増えている**ことから、**多量に飲酒**をしている方(男性の14.9%・女性の9.1%、女性は増加傾向にあり、特に50歳代の女性は16.8%と突出)への**注意喚起**が求められます。一般的に飲酒量は お酒の種類・アルコール度数と何杯飲んだかでザックリ把握していますが、ガイドラインでは**食事：カロリー**の様に、**飲酒量：飲んだお酒に含まれる純アルコール量**で把握することを推奨しています。下表は疾患別の**発症リスクと飲酒量**(純アルコール量)の関係性と、純アルコール量 **20gを含むお酒の種類と量の目安**を示しています。

疾病名	男性 飲酒量	女性 飲酒量	
脳卒中(出血性)	150g/週(20g/日)	少量でもリスクあり	ビール(アルコール度数5%) 500mlロング缶1本
脳卒中(脳梗塞)	300g/週(40g/日)	75g/週(11g/日)	缶チューハイ(7%) 350ml 1本
高血圧	少量でもリスクあり	少量でもリスクあり	日本酒(15%) 1合
胃がん	少量でもリスクあり	150g/週(20g/日)	焼酎(25%) 100ml
肺がん(喫煙者)	300g/週(40g/日)	データなし	ワイン(12%) 200ml 小グラス 2杯
肺がん(非喫煙者)	関連なし	データなし	ウイスキー(40%) 60ml ダブル 1杯
大腸がん	150g/週(20g/日)	150g/週(20g/日)	
食道がん	少量でもリスクあり	データなし	
肝がん	450g/週(60g/日)	150g/週(20g/日)	
進行前立腺がん	150g/週(20g/日)	-	
乳がん	データなし	100g/週(14g/日)	

近年、純アルコール量は**缶や瓶に記載**されていますが、飲量×アルコール度数×比重0.8でも計算できます。ただ、酔う中での記録は難しいこともあり、スマートフォンにて「**飲酒量**」とアプリ検索して、**自身に適した把握ツール**を見つけることもお勧めです。小職は缶瓶のバーコードから飲酒量を**記録**し、イラストでも**可視化**できる**Yoilog**を使っています(兄弟アプリとして飲料の糖分量を**角砂糖に換算**して表示する**サトウさん**もあります)。適切な酒量は体質や年齢、性別によっても変わりますが、飲み過ぎない**対処法**として、先に**食事**でおなかを**満たす**、飲酒の合間に**水**を飲む、**飲む曜日を決めておく**、**ノンアルコール飲料**を活用、**寝酒**は眠りが浅くなるので**止める**、**1口飲むとコップをテーブルに戻す**、1日3時間以上飲まない、酒席での**断り方**や上手な付き合い方を身につける、酒量を減らして**健康になる**(肝機能の改善、血圧・体重・血糖値・尿酸値が下がる)ことを**イメージ**する、お酒以外の**楽しみ**を増やす、周囲に**目標を宣言**して協力してもらい、**日々の記録**を残すなどがあげられます。お酒の**楽しみ**と永く**健康を両立**できるよう、肝機能**検査**やお酒の**飲み方**など お気軽にスタッフまでご相談ください。

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
9:00 ~ 13:00	●	●	●	●	●
15:30 ~ 18:00	休	●	休	●	●/●



- 内科一般外来と併せて、火曜に**甲状腺**専門外来を、水・木曜午前と金曜に**胃カメラ検査**を、木曜午後に**糖尿病外来**を行っています。アレルギー・健康診断・予防接種もお気軽にご相談ください。
- 公式Web(初診Web予約)：<https://yawaragi.life/>