



適切な飲酒量って どれくらい？

みなさんこんにちは。想像以上の大間の寒さに負けそうな、大間病院の工藤です。

寒さやコロナでステイホームの時間が増えているこの頃は、お酒も進むのではないのでしょうか。そこで今回は「適切な飲酒量」というテーマで書きたいと思います。

お酒を全く飲まない人に比べて、適度にお酒を飲むの方が総死亡数・心筋梗塞・脳梗塞・2型糖尿病などのリスクは低くなるという研究結果があります。では、適度な飲酒量とはどれくらいでしょうか？

1日の目安量は大体20gといわれています。私は20gと言われてもピンとこなかったなので、以下にまとめてみました。

1日の適切な飲酒量

ビール	中瓶1本 (500ml)
日本酒	1合 (180ml)
ウイスキー	ダブル1杯 (60ml)
焼酎 (25度)	グラス1/2杯 (100ml)
ワイン	グラス2杯弱 (200ml)
チューハイ (7%)	缶1本 (350ml)



どうでしょうか？ 十分な量だと感じましたか？ それとも少ないと感じましたか？ 飲み会だと一瞬で消費してしまう量ですよ。

ここで注意があります。女性は男性よりもアルコール分解速度が遅いため、女性の適正量は上の表の半分を目安にした方がいいといわれています。また、適正量なら毎日飲んでもいいと安心したそこのあなたも注意が必要です。「高血圧・脂質異常症・脳出血・乳がんなど」は飲酒量に比例してリスクが高まるともいわれているため、飲み過ぎは一番よくありません。週2日は休肝日を作りましょう。その他、少量の飲酒でも顔が赤くなる・動悸・頭痛などが出る方も要注意です。まさに私が当てはまるのですが、そういう方は口・喉・食道・肝臓・乳房・大腸のがんになりやすいといわれていますので、さらに飲酒量を減らしましょう。

アルコールを片手に笑い合うのは実に楽しい時間ですが、いつまでも元気にそのような時間を作れるように、適正量と休肝日を守って飲んでみてはいかがでしょうか。



大間病院より修学資金貸与制度のお知らせ

大間病院では医療従事者確保対策の一環として、看護師、臨床工学技士、臨床検査技師および薬剤師免許取得後、大間病院にてその業務に従事しようとする方で、専門学校、大学などの養成施設に入学・在学する方を対象に修学資金を貸与する取り組みを行っています。

修学資金貸与制度とは、一定条件のなかで毎月5万円または10万円を貸与し、免許取得後、直ちに大間病院に一定期間勤務することで返還を免除するものです。

詳しくは大間病院総務係にお問合せください。

【お問合せ】 大間病院 総務係 ☎37-2105