

『お酒は飲んでも良いですか?』

吉良内科循環器クリニック 院長 吉良 哲也



年末・年始はお酒を飲む機会が多くなる時期でもあります。「お酒は飲んでも良いですか?」「どれくらいの量なら良いですか?」といった質問をよく受けます。不思議と「煙草は吸っても良いですか?」と聞かれたことは無く、みなさん煙草が健康に良くないことは十分ご承知のようです。

さてお酒ですが、基本的には上手にたしなむ範囲であれば、許可できると思われませんが、アルコール依存症や膵炎、重度の肝障害といった持病がある場合には、禁酒が望ましいと考えられますので、かかりつけの先生にご相談ください。慢性的な多量の飲酒はアルコール性肝障害や膵炎発症の危険性を高めます。またいつもよりも飲みすぎてしまった時に、心臓発作や消化器障害を起こすことがあります。そして糖尿病の人にとっては、お酒自体のカロリーはそう高くなくても、一緒に食べるつまみが高カロリーとなりやすく、さらにお酒が入ることで気が大きくなり、満腹感も感じにくくなるため、つい食べ過ぎてしまうので注意が必要です。

一般的にお酒の適量とはアルコール換算で1日に20g程度と言われており、ビールなら500ml(中瓶1本)、日本酒・焼酎なら1合弱、ワインならグラス2杯、ウイスキーならダブル1杯のどれか1種類となります。また週に2回は休肝日を作ることがお勧めです。飲酒するのも1日に1回までとし、習慣的に朝からや、昼も夜もの飲酒は慎みましょう。

「酒は百薬の長」とも言われ、上手につきあえば健康にプラスとなる面も期待できますが、飲みすぎは確実に毒になります。「酒はのんでものまれるな」これにつきるのではないのでしょうか

吉良内科循環器クリニック 大分市大字角子原 870 TEL097-522-3000