



## さんぽ保健師コラム

(2020年 師走号)

はいたい！産業保健専門職（保健師）の千葉です。

12月は「師走」と呼ばれて、慌ただしく過ぎ去る月という印象がありますね。

そんな師走はこれからクリスマスや年越しなど美味しいお酒を頂く機会も増えてきます。

最近はコロナ禍で大勢との会食の機会は減りましたが、家にいる時間が増えたことや「リモート飲み会」などによって自宅での飲酒量が増加しているという新たな問題が懸念されています。同じように「断酒会」というアルコール依存症の自助グループが開催されなかったことや自宅での時間が増えたことで、アルコール依存症を抱えている人の症状が悪化したという報告もあります（R2.11.28 毎日新聞記事より）。

さて、皆さんは「お酒」とどのような付き合い方をしていますか？

「お酒」は昔から百薬の長と呼ばれて、適量ならば薬になるとも言われていますが、実際にどのくらいの量が適量なのかを知っている人は意外と少ないのかもしれない。

「節度ある適度な飲酒量」は、1日平均純アルコールで約20g程度であるとされています。また生活習慣病のリスクを高める飲酒量は、1日当たりの純アルコール量が男性40g以上、女性20g以上と定義されています。

純アルコール20gとは、ビールロング缶1本、ワインコップ2杯、泡盛コップ1/2と なっています（厚生労働省健康日本21）。どうしても飲みすぎてしまうという人は、お酒と一緒に同量の水を飲むようにしたり、お酒だけではなくて食事と一緒に楽しむようにしてみましょう。

現在は、自分の飲酒量を入力すると純アルコール量を計算して、適正飲酒なのか多量飲酒かを教えてくれる便利な機能のアプリがありますので、ぜひ活用してみてください。

AUDITという簡単なテストをして自分のお酒とのつきあい方を客観的に把握することも大切です（<http://alc.okinawa.jp/>）。

残念ながら沖縄県は生活習慣病のリスクを高めるお酒の飲み方をしている人の割合が男女とも全国より高い状況にあります。

生活習慣病の予防やアルコール依存症の予防ためにも、お酒についての正しい知識を持って適正に楽しく付き合っていきたいですね。

相談先一覧：<https://www.ask.or.jp/>

2020年も残りわずかですね。良いお年をお迎えください！

(沖縄産業保健総合支援センター 産業保健専門職 千葉 千尋)