

特集

お酒とのお付き合い

お酒は昔から百薬の長とも呼ばれ、適度な飲酒は食欲増進、リラックス、疲労回復、動脈硬化の予防といったメリットがあります。「お酒をたくさん飲んだり、まったく飲まなかったりするよりも、適量を飲むことで死亡率が低くなる」ということが厚生労働省より発表されています。ただし、飲酒の習慣が無い人には飲酒を勧めるべきでは無いと言われています。

☆適度な飲酒のメリット☆

- ・胃液の分泌を促進し、食欲を増進させる。
- ・脳内でセロトニンやドパミンの分泌を促進し、リラックス効果を得られる。
- ・狭心症、心筋梗塞などによる死亡率を低下させる。
- ・HDL-コレステロール（善玉コレステロール）を増加させる。
- ・末梢血管循環を改善（指先の冷えを改善）させる。



☆過度な飲酒のデメリット☆

- ・狭心症、心筋梗塞などによる死亡率を上昇させる。
- ・急性アルコール中毒、アルコール依存症の危険性がある。
- ・アルコールの分解に伴い、脂肪肝の進行やビタミンB1の不足が起こる。
- ・痛風のリスクを上昇させる（痛風の原因となるプリン体が含まれるものがある）。

お酒の「適量」には個人差があり、一概にどれだけということはありません。一つの目安として、アルコール健康医学協会では、日本酒なら一合、酎ハイなら一缶半、ビールなら中瓶一本を一日の適量として発表しています。

寝酒は寝付きをよくしますが、夜中に目が覚める、朝早くに目が覚めるなど、睡眠の質を悪くしてしまいます。寝る三時間前は飲酒を避けると良いと言われています。

お酒と薬の飲み合わせの中で、睡眠薬との併用には特に注意が必要です。

☆睡眠薬と飲酒の併用の危険性☆

- ・翌朝になっても強い眠気、ふらつき、めまいなどの症状が残ることがある（持ち越し）。
- ・興奮、焦り、不安といった本来とは逆の効果が現れることがある（奇異反応）。
- ・薬を飲んでからの記憶が残らないことがある（健忘）。
- ・呼吸抑制（自然に行われる呼吸が停止する）の副作用が生じやすくなる。

睡眠薬だけでなく、向精神薬（安定剤）も同様の理由から併用には注意が必要です。また、一部の抗生物質や糖尿病治療薬の中にはアルコールの分解を妨げるものがあり、お酒と併用することで頭痛や吐き気といった二日酔い症状が出現しやすくなります。

お酒を分解してくれる肝臓に負担をかけないためにも、週に2日は休肝日を作って体を労ってあげましょう。「過ぎたるは及ばざるが如し」を忘れずに、上手にお酒と付き合っていきたいですね。（吉澤）

今月の小ネタ

ヨーグルト

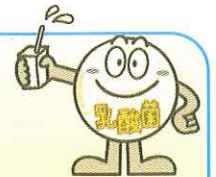


たんぱくしゅつ

ヨーグルトは牛乳を乳酸菌で発酵して作られるので、牛乳と同様に蛋白質、糖質、脂質やカルシウムなど色々な栄養分をバランスよく含んでいます。乳酸菌の働きで、消化吸収されやすくなっているため、高齢者、妊産婦、子どもには特におすすめです。また、牛乳でお腹がゴロゴロする人や乳糖不耐症（牛乳中の乳糖をうまく分解できない）の人でも、ヨーグルトであれば発酵により乳糖が減っているため、安心して食べられます。

★ヨーグルトの効果★

- ・便秘を解消する
- ・肌荒れ、ニキビ、吹き出物を解消する
- ・体、骨を丈夫にする
- ・老化を防止する
- ・体の免疫力を高める
- ・悪玉コレステロールを低下させる など



ヨーグルトの上澄み（ホエイ）は乳酸菌の発酵が進むと分離してくるもので、水溶性ビタミン、蛋白質、ミネラルが豊富です。捨てずに一緒に食べましょう。

ヨーグルトの栄養効果を得るには、毎日100g程度を摂取するのが良いと言われています。いろいろな種類のヨーグルトがありますが、自分にあった味のものを選ぶことも長続きのコツです。（北西）