



日発けんぽ 保健師だより 第26号

百薬？ 百毒？

～過ぎたるは猶及ばざるが如し～

適量飲酒の百薬ポイント

- * 適度のアルコールには善玉コレステロールを増加させる効果あり。
- * 血液の固まりを溶解するウロキナーゼを増加させ、血栓を作るトロンボキサンAを抑える働きもあり。
- * 赤ワインに含まれるポリフェノールが動脈硬化を予防。
- * 白ワインは有機酸を多く含み、酸性度が高いため殺菌力が強く食中毒防止に。
- * ビールの原料である麦芽には美肌効果があるビタミンB2が含まれ、ミネラル類も豊富。
- * アルコールは脳の中の理性を司る前頭葉に軽い麻痺を起こさせるため、嫌なことをパーっと忘れて楽しくなれる。

適量とされる1日の飲酒量の目安 (健康な成人男性の適量)

酒類	適量の目安
ビール	中びん1本 (500ml)
日本酒	1合 (180ml)
焼酎	0.5合 (90ml)
ウイスキー	ダブル1杯 (60ml)
ワイン	2杯 (240ml)

女性はこの半量が目安です

多量飲酒の百毒ポイント

メタボへの近道

肥満、高血圧、高脂血症、糖尿病になる可能性が高まる。
動脈硬化が進み、狭心症・心筋梗塞・脳出血・脳梗塞へと繋がることもある。

肝硬変・肝がんへの指定特急券

余分な中性脂肪が肝臓にたまって肝機能障害を起こしやすくなる。

3合/日×5年以上飲むと脂肪肝、
5合/日×10年以上飲み続けると
肝硬変、肝臓がんになると言われている。

がんの発生率↑

口腔・咽頭・喉頭・食道・肝臓・大腸・乳がんの原因になる。
アルコールそのものにも発がん性がある。
喫煙で多発がんの危険性が更に高くなる。

脳へのダメージ

記憶機能の低下、脳の神経細胞が破壊、
長期・多量飲酒で脳萎縮。

ほかにもたくさん！

飲酒関連・非関連がん別にみた
飲酒とがん発生率－男



Inoue M, et al. Br. J. Cancer 2005;92:182-187.

「時々飲む」を1とした場合の危険倍率。
1日3合以上の飲酒者は、「時々飲む」人の6倍以上の発生率！

厚生労働省研究班 「多目的コホート研究」より