

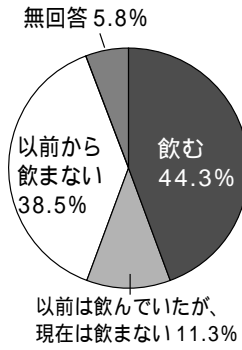
ご協力ありがとうございました！

(回答者数 6,058人)

「三春町健康づくりに関するアンケート調査結果報告」

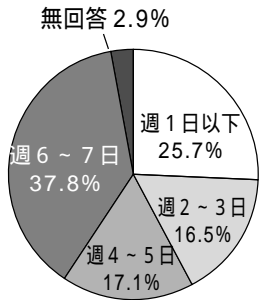
アルコールについて

酒類を飲みますか？



「飲む」が44.3%、「以前から飲まない」が38.5%、「以前は飲んでいたが、現在は飲まない」が11.3%となっています。

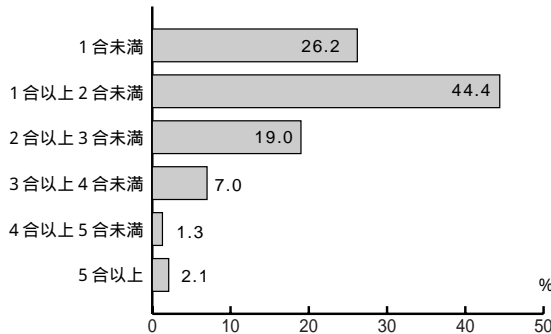
「飲む」と答えた方(2,86人)にお聞きしました。1週間に何日くらい飲みますか？



飲酒の頻度を尋ねたところ、

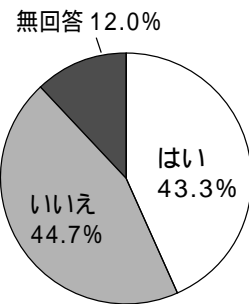
「週6~7日」が37.8%と最も多く、次いで「週1日以下」(25.7%)、「週4~5日」(17.1%)の順となっています。

1回に飲む量は？



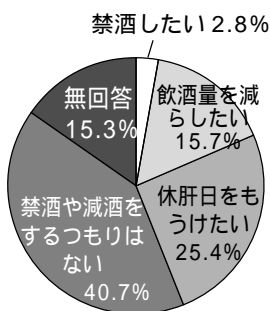
「1合以上2合未満」が44.4%と最も高く、次いで「1合未満」が26.2%となっています。また、多量飲酒にあたる1度の飲酒量が3合以上の人は、10.4%でした。

3日に1回は「休肝日」を設けていますか？



休肝日の有無については、「はい」が43.3%、「いいえ」が44.7%と半々ぐらいの割合となっています。

今後、飲酒についてどのように考えていますか？



今後の飲酒については、「禁酒や減酒をするつもりはない」が40.7%となっています。また、「禁酒したい」、「飲酒量を減らしたい」、「休肝日をもつたい」という飲酒量を減らすこととする回答は43.9%でした。

『適量』の飲酒は、血行を良くしてくれたり、血液中の善玉コレステロールを増加させたり、動脈を若返らせたり、さらにストレス解消にもなる、百薬の長という名にふさわしい飲み方です。

しかし、これはあくまでも『適量』の話。お酒は飲みすぎれば万病の元と言われるほど恐ろしい飲み物でもあります。適量ってどのくらい？

日本人の健康について様々な指針を策定している『健康日本21』では、お酒は純アルコール量換算で1日平均で20g以内にとどめることが望ましいとしています。

具体的な例をあげると、ビールなら500ml、日本酒では1合(180ml)、ワインなら1~2杯(240ml)程度となります。

また、女性・高齢者は一般的にアルコール分解能力が低いため、適正飲酒量はより少なくなります。この数値を目安に、飲み過ぎないようにしましょう。

上手にお付き合いアルコールによって人生を狂わせない・健康を損なわないために、気を付けたポイントを紹介いたします。

週に2日は休肝日を連日のように大量にお酒を飲んでしまうと肝臓に負担がかかります。脂肪肝や肝硬変などを引き起こします。

肝臓を休めるために、お酒を飲まない日を週に2日はつくりましょう。

食べながら飲みましょう。すきつ腹にお酒を飲むことは胃やどの粘膜を傷つけ、ガンの発生につながることも言われています。お酒を飲むときはおつまみを用意しましょう。

しかし、油を多く使ったものは、カロリーの摂り過ぎにつながり、肥満の原因となるので、極力油ものは避けましょう。

薬と一緒に飲まない。睡眠薬や糖尿病の薬などはアルコールと一緒に摂取すると重大な副作用を引き起こす場合があります。

お酒を飲むときは薬は飲まない、薬を飲んだらお酒は飲まないようにしましょう。

適量を守りましょう。アルコールは依存性のある飲み物です。飲みすぎると様々な病気を引き起こすほか、依存症に陥ったりと、人生を狂わす飲み物になる可能性もあります。適量を守って、人生を楽しくする飲み物にしましょう。