

アルコールと心臓・血圧の病気

少量飲酒は
体に良いって？

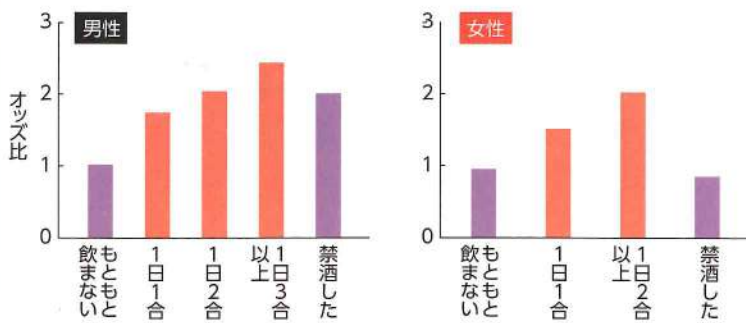


いや、少量でも
悪影響との研究もあり、
要注意です！

1 高血圧

男性の高血圧の35%はアルコールが原因と推計される!!

高血圧は飲酒量に比例する



お酒を飲まない人を1とすると

男性は、1日 日本酒3合(ビール500ml 3本)以上で**2.6倍**

女性は、1日 日本酒2合以上で**2倍**

高血圧になりやすい

飲酒による高血圧は、
節酒により低下する!

★1日 日本酒1合
(ビール中瓶1本)程度の節酒で、
4~5mmHg低下が
期待できる

※上島弘嗣:飲酒によって生じる高血圧の予防と治療、
医学のあゆみ,2015 より

2 不整脈(心房細動など)

心臓に疾患を持たない人でも、飲酒により心房細動や心房粗動、心室性期外収縮などの不整脈が生じることがあります。金曜日や土日に大量飲酒をして起こることが

多く、「**ホリデーハート症候群**」と呼ばれています。高血圧と同様に、飲酒をしない人のほうが心房細動にかかりにくいという結果が出ています。

週末の大量飲酒に
気を付けましょう!

3 心筋梗塞・狭心症

飲まない人より、少量飲酒の方のほうが心筋梗塞・狭心症になりにくく、これらの病気で死亡する可能性が低いと考えられてきました。しかし、最近ではそれを否定するデータも出てきており、安心は禁物です。

4 心不全

大量に飲酒し続けることでアルコール性心筋症という特殊な病態が生じ、心不全を発症することがあります。この場合、断酒ができないと死亡に至る場合が多くあります。

お酒の飲み方を見直しましょう



健康な生活を続けるために、
早めにご相談ください!

さあ、あなたの飲み方を チェックしましょう!

CAGE(ケージ)法

過去に次の経験がありましたか?

- ① 飲酒量を減らさなければと感じたこと
- ② 他人があなたの飲酒を非難するので気にさわったこと
- ③ 自分の飲酒について、悪いとか申しわけないと感じたこと
- ④ 神経を落ち着かせたり二日酔いを治すために「迎え酒」をしたこと

★2項目以上あれば、
アルコール依存症の疑い

★1項目でもあれば、
危険な飲み方です

節度ある適度な飲酒とは…

※厚生労働省「健康日本21」より

●1日当たり、純アルコールで20gまで!

- ・日本酒なら1合程度
- ・ビールなら中ビン(500ml)1本
- ・チューハイなら(350ml)1缶
- ・焼酎ならコップ半分(100ml)
- ・ウイスキーならダブル1杯(60ml)
- ・ワインなら小グラス2杯(200ml)

- 「少量の飲酒で顔面が紅潮するなどアルコール代謝の低い人」、「女性」、「65歳以上の中高年」は、より少量に!
- アルコール依存症の場合は、適切な指導のもと完全断酒が必要!

ご相談は、お気軽に!
かかりつけ医、
または右記まで

- ・県立総合医療センター 地域連携室 かけはし
- ・市立四日市病院 地域連携・医療相談センター サルビア
- ・四日市羽津医療センター 地域連携室 すずらん
- ・泊ファミリークリニック
- ・四日市市保健所 保健予防課

☎ 059-347-3519

☎ 059-354-1111

☎ 059-331-6003

☎ 059-348-7800

☎ 059-352-0596