

おろしまち保健室だより

VOL.30 令和 5 年3月

共同設置保健師の赤間です。暖かい日が増え、春めいてウキウキしますが、花粉症の方にはつらいシーズンの到来でもあります。花粉に関するニュースを参考にしつつ、内服薬や花粉対策グッズを取り入れて乗り越えましょう。花見のシーズンでもありますので今回のテーマは「飲酒」です。

コロナ禍で飲酒習慣に変化が

2020 年以降、新型コロナウイルス感染症の影響により、外での飲酒の機会は減少しました。一方、家庭内のお酒消費額は大きく増えていることが経済産業省の調査で明らかになっています。皆さんも職場や仲間との飲食の機会は激減し、家庭内でお酒を飲む頻度や飲む量が増えた人がいると思います。

「酒は百薬の長」を隠れ蓑にしませんか

厚生労働省の「健康日本 21(第二次)」では、生活習慣病のリスクの高い飲酒量として、男性 1 日平均 40g 以上、女性 20g 以上とし、そのような飲酒者を減らすことを目標としています。また一般的に、週に 2 日間程度の休肝日を入れることも推奨されます。その理由としては、過度の飲酒はさまざまな健康への影響があります。

- ◆ 2013 年の全国調査によると、生活習慣病のリスクのある飲酒者が約 1,000 万人、アルコール依存症が疑われる者が 112 万人で、飲酒問題による労働損失や医療費も大きい。
- ◆ アルコールの飲み過ぎにより、2020 年に世界で 74 万人以上ががんを発症し、発症したがんの 4%に相当する。中程度の飲酒量は純アルコールに換算して 20g で、ビールはロング缶 1 本(500mL)、ウイスキーはダブル 1 杯(60mL)、ワインはグラス 2 杯(200mL)に相当する。この中程度の飲酒であっても、毎日飲んでいるとがんのリスクを高める。

酒好きが好んで使う名言「酒は百薬の長」ですが、その由来には医学的根拠はなく、都合よく使われてしまった歴史があります。

そして、飲酒運転撲滅をめざした取り組みで運転する者のアルコールチェックを行う事業所が増えてきています。ますます適正な飲酒習慣が求められています。

仙台卸商組合健保の飲酒習慣は好成績

仙台卸商健保加入の皆様の飲酒習慣は 2021 年度版(2020 年度実績) 健康スコアリングレポートによると適切な飲酒習慣を有する者の割合は 88.8%と高く、これは同じ業態平均や全組合平均を上回る好成績です。



