

 **高血圧注意報発令中**

# あなたの飲酒量は適量ですか

## ～アルコールと血圧の関係～



### ①アルコールと高血圧

これからの季節は、忘年会や新年会などお酒を飲む機会が多くなります。飲みすぎは健康にさまざまな悪影響を及ぼします。飲酒量が多い人ほど、高血圧になるリスクが高くなることとがわかっており、高血圧の予防・重症化予防には、「適量飲酒」が大切です。アルコールの持つ利尿作用や血圧調整機能に与える影響、お酒やおつまみからのカロリーのとりすぎ、塩辛いおつまみの塩分は、血圧を上げてしまいます。

### ②適切なアルコール摂取量

適量飲酒とは1日純アルコール摂取量「20g」以内です。また、女性は10g、13gにすべきとされています。日頃の自分の飲酒量はどのくらいか、セルフチェックしてみましょう。

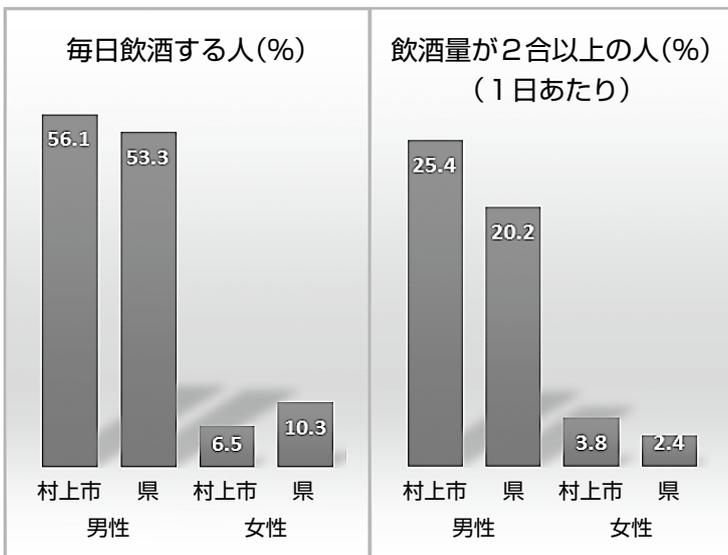


セルフトチェックの結果はいかだったでしょうか。1日純アルコール摂取量が60g以上だった人は要注意です。健康への悪影響だけでなく、アルコール依存症や仕事上のトラブルなどの社会的影響が生じるリスクが高まります。

参考までに県と村上市市の飲酒データを掲載しました。特に、市内の男性は、毎日お酒を飲む割合と飲酒量が県の平均割合を上回っています【表2】。週に2日は休肝日を設けましょう。

【表2】 県平均と村上市民の飲酒割合の比較

(出典：平成26年度特定健診結果「標準的質問票」の集計)



【表1】 アルコール量セルフチェック表

(出典：食のノート)

アルコールの種類	純アルコール量(g)
ビール : 350ml	14
ビール(発泡酒) : 350ml	16
酎ハイ : 350ml	17
ハイボール : 350ml	20
泡盛・焼酎(25度) : 1合	36
日本酒 : 1合	22
ワイン : 100ml	9.6
ウイスキー・ブランデー : 100ml	32
果実酒 : 100ml	10

適量は **20g!**

私の純アルコール摂取量は  gです