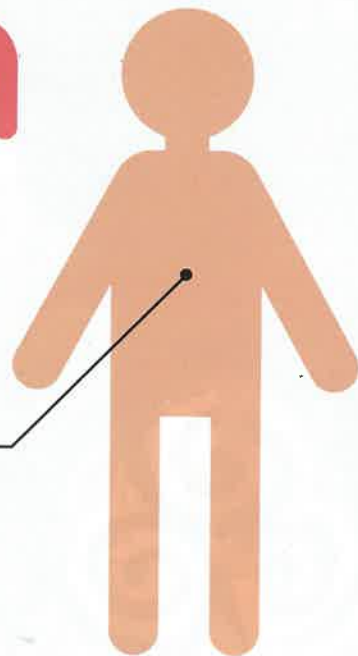


臓器のはなし



今月はソバーキュリアス

「あえて飲まない」選択肢 新感覚のライフスタイル

アルコール・ゼロが
ベストとは限らない

体質的に、アルコールに弱いからと飲酒しない方はいたでしょう。周りと温度差ができ、少なからず窮屈感があつたかもしれません。ノンアルコール飲料を楽しむ流れもあり、近年は若者を中心に、お酒との付き合い方自体も変わってきて

いるようです。

「ソバーキュリアス」とは、お酒を飲めるのに、あえて飲まないライフスタイル。「Sober(しらふの)」と「curious(好奇心が強い)」を合わせた造語が、徐々に浸透しています。

アルコールを控える傾向が見られるのはコロナ禍の影響など、さまざまな理由があります。ただ、やはり健康を一番に考えるからではないでしょうか。2018年、世界的な權威のある医学雑誌に、疫学調査の結果から「アルコールは少量でも良くない。摂取量ゼロが健康に最も良い」との論文が掲載されました。

ただ私も「ドクターとして」「アルコールを絶対に摂取しない」とは言い切れません。アルコールの効用も見逃せないからです。

薬用酒と果実酒・梅酒は
健康面でプラス

第一が、「食欲増進効果」。アルコールには消化酵素の分泌を促す働きがあります。胃の血流を良くして消化を促進させ、食欲を増進させる効果は見逃せません。味覚的にも、お酒は料理の味を引き立ててくれま

すよね。高齢者にとっても食事は大きな楽しみ。家族や友人とおいしくご飯を食べられることがストレス発散にもつながり、人生にとってもプラスではないでしょうか。

同じく嗜好品であるタバコの人体への影響とはレベルも異なります。有害物質を多く含むタバコは、がんをはじめ、さまざまな病気の引き金となることが明らかになっています。加えて、吸わない周囲の人が、喫煙者の副流煙を吸い込み悪影響を受ける、受動喫煙の問題も…。

昔から市販されている生薬配合の薬用酒なども、お酒と意識し過ぎないでください。生薬の成分をアルコールで抽出したのですが、「医薬品(第2類医薬品)に該当。サプリメントにはない効能・効果が表示されています。アルコールを14%含んでいる商品もありますが、用法・用量を守れば大丈夫だと思います。

自家製の果実酒・梅酒なども、果実や種子中の成分が抽出されています。適量ならアルコールのマイナス面は少なく、栄養素や抗酸化物質などがもたらす健康への効果をプラスに考えて良いのではないのでしょうか。

男性は40g以上、女性は20g以上

純アルコール量(g)=摂取量(ml)×アルコール濃度(度数/100)×0.8

飲酒量の目安=純アルコール20g分のお酒

ビール 500ml (中瓶・ロング缶1本) アルコール度数5%	日本酒 160ml (約1合) アルコール度数15%	ウイスキー 60ml (ダブル1杯) アルコール度数43%
焼酎 70ml (約1/3合) アルコール度数35%	ワイン 200ml (ワイングラス約1.5杯) アルコール度数12%	[計算例] ビール500ml(5%)の場合の純アルコール量 $500(\text{ml}) \times 0.05 \times 0.8 = 20(\text{g})$ 日本酒1合(15%)の場合の純アルコール量 $180(\text{ml}) \times 0.15 \times 0.8 = 21.6(\text{g})$

生活習慣病のリスクを高める
1日あたりの純アルコール量

監修

浅海 直
あさうみ すなお
(医療法人社団
平成会 産業医)



1993年千葉大学医学部卒。2007年12月まで松戸市立福祉医療センター東松戸病院(内科副部長)、2008年1月より板橋区役所前診療所に勤務。専門分野は糖尿病、脂質異常症、甲状腺疾患等の代謝・内分泌疾患および老年医学。

出典：厚生労働省『健康に配慮した飲酒に関するガイドライン』(2024年2月)