

# 健康管理ニュース

2019年12月

## 酒は百薬の長？

俗に、お酒は適量であれば『百薬の長』、度が過ぎれば『病気のもと』になるとも言われます。お酒に強い人もいれば、弱い人もいますから、一概に適量を言えるものでもありませんが、飲み方次第で、その効能を健康に活かすこともできるということだと思えます。

年末年始にかけてお酒を飲む機会も多くなりますので、今回はお酒についてのお話です。

### ◆お酒の効能について

適量のお酒を飲むことは、ストレスの緩和や食欲増進に効果を発揮するため、健康にプラスに働き、寿命の延長にもつながると疫学的研究で認められています。

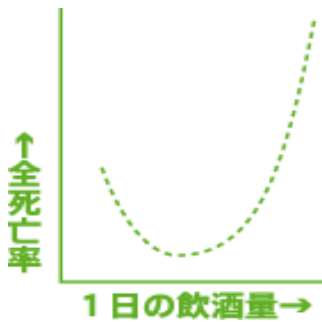
他にも、心臓病・癌・骨粗鬆症・老人性認知症などの発症や老化のリスクを低減させるなど、様々な研究結果も報告されています。

具体的には、ワインなどに含まれるポリフェノールは、動脈硬化や脳梗塞を防ぐ抗酸化作用、ホルモン促進作用などの効能があります。特に、ウイスキーは樽ポリフェノールという従来のポリフェノールの約7倍の抗酸化力を持ち、糖尿病なども抑制する効果を持っています。その他にウイスキーにはメラニンの生成を抑制する成分が含まれているため、美白効果をもたらす可能性も期待されています。

### ◆飲酒量と死亡率の関係について

下のグラフは、1日の飲酒量と全死亡率の関係を表したもので、「Jカーブ」と呼ばれています。この「Jカーブ」を見ると、お酒を全く飲まない人に比べて、適量のお酒を飲む人の方が、全死亡率が低いことが分かります。

しかし、適量を超えてお酒を飲むと、全死亡率が急激に上がっています。つまり、お酒  
範囲内でのことです。



【注】全死亡率：病気だけでなく、事故、事件を含めたあらゆる原因による死亡率。「全く飲まない」人との相対的な死亡率をグラフにすると J 型のカーブになる。

「酒は飲んでも飲まれるな」との言葉があるように、飲み方一つで楽しくもなれば、はた迷惑にもなり、時には健康を損ねることにもつながるのがお酒です。

お酒とうまく付き合いたいものですね。

### ノロウイルスにご注意下さい

代表的な感染性胃腸炎であるノロウイルスは冬に猛威をふるいます。ウイルスは指や食品を介し口から感染し、嘔吐（おうと）、下痢、軽い発熱などを引き起こします。乳幼児や高齢者は重症化したり、吐いた物をのどに詰まらせ死亡に至る危険もありますので注意が必要です。

#### <予防のポイント>

- 最も有効な感染予防策は手洗いです。調理の前やトイレの後には、手をよく洗いましょう。
- 普段から十分な睡眠や栄養を取り、体調を良好に保ちましょう。
- ノロウイルスの感染力は、85℃1分以上の加熱で失われます。食品は中心部まで十分加熱しましょう。
- 回復後も 1 週間～1 か月程度ウイルスを排出することがあり、継続的な手洗い等が必要です。

以上