



## 一点の偽りもなく 青田あり ~山口誓子~

暦は7月。早くも2026年は折り返しを過ぎ、残り半分となりました。少しでも早く鬱陶しい梅雨が明け、カラッとした天候が続くイベント日和のシーズンになってほしいものです。ただ、まだ体は本格的な夏の暑さに慣れていない状態ですので「熱中症」には、くれぐれもご注意ください。

さて、今回の社内報では、多くの方が嗜んでおられる飲酒（アルコール摂取）についてまとめてみました。



## まずは自分が飲むアルコール量の把握を！



健康を考えるなら酒は飲まないに越したことはありませんが、量を減らせば心身への害は少なくなります。「断酒」一辺倒だったアルコール依存症の治療現場でも、最近は「減酒」という選択肢が出てきました。ある調査によるとアルコール使用障害(AUD)が疑われる人は、国内で約304万人と推定されるそうです。AUDとはアルコールによって心身や社会的に問題を起している疾患で、治療の対象となります。中等以上はアルコール依存症と同じと考えられています。



### 【断酒<減酒】

かつて「酒は百薬の長（漢書）」などと言われていましたが、この言葉は現代医学では完全に否定されています。アルコールは少量でも、病気の発症リスクを高め寿命を縮めます。健康のためには一切酒を飲まないのがベストです。飲むとしても、できるだけ量を抑えることが大切です。

“断酒”が原則だったアルコール依存症の治療法でも、最近は“減酒”が広がってきています。絶対に酒を口にしてはいけない断酒と比べ、少しなら飲んでもいい減酒はハードルが低くなります。続けやすく成果が見えやすいのもメリットです。

休肝日を作れない、肝機能などに異常が出ている、酒を控えるように言われた、酒量をコントロールできないことがある、といった人は本気で減酒を考えるべきだそうです。

アルコール量 計算式

$$\text{摂取量 (ml)} \times (\text{度数 (\%)} \div 100) \times 0.8 (\text{比重}) = \text{純アルコール量}$$

### 【まず自分のアルコール摂取量を知る】

減酒の基本は、自分が飲んでいるアルコールの量を正確に把握し、毎日記録することから始まります。「飲む量(ml)×アルコール濃度÷100×0.8」で計算し、例えばアルコール5%のビール350mlなら350×5÷100×0.8で14gになります。

厚生労働省の「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」によると、個人差はありますが一日の目安量は男性40g未満、女性20g未満とされています。

### 【酒量を減らすコツ】

毎日の飲酒量を自動計算し、記録してくれる「減酒につき」(大塚製薬)などのスマホアプリも複数出ているそうです。

また、ノンアルコール飲料は酒を飲まない日だけでなく、飲む日にも有効に活用できます。最初の一杯や最後の一杯をノンアルコールに代えることで、飲む量を減らしても満足感を得やすくなるそうです。

そして、アルコール度数の低い酒を選ぶことも減酒につながります。度数の高い蒸留酒をストレートやロックで飲むと、アルコール摂取量が多くなります。水や炭酸水で割って度数を下げましょう。

それから、アルコールの血中濃度を急上昇させないため、こまめに水を飲むことも忘れてはいけません。19時までは飲まない、23時を過ぎたら飲まない、などの時間の限定をするのもよいそうです。

なかなか自力で減らせない人は、減酒外来を受診しましょう。処方される飲酒量低減薬によってアルコールによる高揚感が抑えられるとともに、翌日の沈んだ気分や不快感も抑えられるそうです。

お酒を飲みたいだけ飲んでいて、いつか飲めなくなる日がやってきます。一生お酒を楽しみたいければ、その量を減らすことは不可欠のようです。(日経新聞コラム参照)

## 編集後記

7月は、和風月名で「文月（ふみづき・ふづき）」と呼ばれていますが、その由来は諸説あります。7月7日と言えば七夕。七夕の短冊に文の上達を書く月という意味の文被月（ふみひろげづき・ふみひらきづき）が短くなり「文月」となったという説があります。文月は何月だったか忘れがちですが、七夕の短冊に上達祈願をする月と覚えておけば、今後は忘れることはないかも…。

その他に旧暦7月は稲穂が膨らみ始める時期であることから、「穂含月（ほふみづき）」や「含月（ふくみづき）」と言われ、その言葉から転じて「文月」となったという説もあります。



### 酒量を減らすコツ

- 毎日の酒量(アルコール量)を記録する
- 飲酒中もノンアルコール飲料を活用する
- 度数の低い酒を選ぶ
- ゆっくり飲むことを心がける
- ととき水も飲むようにする
- 時間制限をする  
(19時までは飲まない、  
23時を過ぎたら飲まない)


