

# KENKO TIP

2015年7月29日



## 「休肝日」と「適量」を組み合わせ 「楽しくお酒を飲む」

佐野 秀典

「お酒」について「禁酒」「断酒」はなかなか容易なことではありませんね。なにしろ昔、酒は薬だった時代があったのですし、今でも適量飲んだほうが長生きするという報告もあつたりします。

とはいいいながら一定量の制限は研究報告があります。

### Limit dose

1週間でエタノール300g

1日換算42g

この量を超えると死亡リスクが増加します。だからどんなにお酒が増えたとしても、42gを超えないように意識することが重要です。

### Liver Holidays

休肝日という単語は厚労省の造語というか行政用語みたい

なもので、医学用語に「休肝日」はありません。厚労省がまとめた研究で1週間に4日の飲酒にとどめたほうが死亡リスクが低いという結果があり、そこから肝臓をお休みさせる日を設けましょうという推進がありました。これについては医師の間でも意見がわかれています。

実際のところ、半日もすれば肝臓でのアルコールの代謝が終わってしまうので、休肝日の医学的な根拠が明確にあるかといえば微妙なところです。しかし、ないということではもちろんなく、臓器ですから、いつもいつもフル回転していたら疲れてしまうというのも正しい認識です。

従って、

1週間の総量コントロール、

それから、

飲まない日も作る

という2つのアプローチを有効に組み合わせるというのがお酒との賢い付き合い方といえるでしょう。

そして何よりも、酒は飲んでも飲まれるな！**酒は味わい、酒で友と語らう**、これこそが酒の楽しみといえるのです。たとえ接待で難しい商談相手、日本から来た難しい役員であったとしても、お酒を囲んで、楽しいひと時を心がけましょう。楽しいという気持ちは心身をリラックスさせます。心がほぐれ、ストレスも溶けていきます。

嫌なことは飲み込んで、笑いながら飲む人が、結局**酒を百薬の長**にしている人といえるのです。