



Q 1日何杯までなら飲んでも大丈夫？

A ビールなら中瓶1本、日本酒なら1合程度が適量です

### 過度な飲酒はブレインパフォーマンス低下の原因に

アルコールの過剰摂取は、ブレインパフォーマンスの低下や200以上の病気の直接的な原因になると指摘されています※1。一方で適度な飲酒には、食欲増進効果作用があって、ストレス解消にも効果的ともいわれており、ある研究では「健康的なライフスタイル（低・適度な飲酒を含む）を送っている人は、低・適度の飲酒ではブレインパフォーマンス低下のリスクは低くなり※2、大量の飲酒では、そのリスクが高くなる※3という結果も出ています。

では、いったいどのぐらいの量が「適量」なのでしょうか？

厚生労働省によって提言された「健康日本21」では、「節度ある適度な飲酒量」は1日平均20g程度。具体的には、おおむね「ビール中瓶1本」「日本酒1合」「チューハイ（7%）350mL缶1本」「ウィスキーダブル1杯」が理想的とされています。



ただし、同提言では女性や高齢者についてはアルコールの分解速度が遅いことを指摘しています。特に65歳を過ぎると、アルコール分解速度が下がるだけでなく、血液中のアルコール濃度が低いにも関わらず酔い方がひどくなる傾向にあることを示唆しています。ブレインパフォーマンス低下リスクを避けるためにも、飲酒は適量を守って楽しむ程度にとどめ、飲酒量を減らすことをおすすめします。

## 飲酒量をコントロールできない場合は医師に相談を

「もう飲まないと思っているのに、どうしても飲まずにられない」「いつも適量を超えて飲んでしまう」など、自分自身の飲酒量をコントロールできない場合は、アルコール依存症に陥っている可能性があります。

自力で飲酒量を減らしたり断酒したりできない場合は、アルコール依存症の専門的な治療を行っている医療機関でカウンセリングを受けましょう。医師による診断・治療を受け、適切な断酒方法を専門家と相談することが、断酒成功への近道です。

※1 WHO、2014

※2 Elwood P, et al. PLoS One. 2013;8(12): e81877

※3 Xu G, et al. Psychiatry Clin Neurosc: 63(1): 43- 49.