

# 食育だより

Vol.47



お酒の適量を知っていますか？

新型コロナウイルス感染症が5類となり、規制が緩和され、お酒を飲む機会が増えています。1日あたりの平均純アルコール摂取量が20g以上となると、生活習慣病になるリスクが高まります。がん、高血圧、脳血管疾患、脂質異常症などのリスクは、飲酒量が増えれば増えるほど上昇し、飲酒量が少ないほどよいことがわかっています。

純アルコール20g（1合）とは

純アルコールは、アルコール度数と飲むお酒の量、アルコール比重の0.8の3つをかけあわせると計算することができます。

種類	日本酒	ビール	ワイン	焼酎	ウイスキー	缶チューハイ	
度数	15%	5%	14%	25%	43%	5%	7%
量	180ml	500ml	約180ml	約110ml	60ml	約500ml	約350ml

アルコール度数が9%のストロング系チューハイは、350mlで純アルコールは25gとなり、500mlで純アルコールは36gとなり、適度な飲酒量を超えてしまいます。また、飲みやすいため、ビールと同じ感覚で短時間にかかなりの量を飲んでしまいます。血中のアルコール濃度が急激にあがり泥酔し、最悪の場合急性アルコール中毒に陥って生命に危険を及ぼす可能性があります。

アルコール依存症とは

アルコール依存症とは、お酒の飲み方（飲む量、飲むタイミング、飲む状況）を自分でコントロールできなくなった状態のことをいいます。飲むのがよくないことだとわかっているにもかかわらず、脳に異常が起きて飲むことをやめられなくなります。飲酒を続けると耐性ができて酔いにくくなりさらに飲酒量が増えてしまいます。最終的にはその人にとって以前にはより大きな価値をもっていた様々な行動よりも、飲酒をすることがはるかに優先的な行動となってしまうのです。

お酒と上手に付き合いましょう

アルコールに強い体質かどうかは遺伝によって決まり、日本人は4～5割程度がお酒に弱い遺伝子を持っているとされています。お酒を飲むときは、自分の適量を知るとともに、その日の体調にも注意しましょう。お酒を飲むときは水のみ、脱水を防ぎましょう。飲む前に料理を食べて、お腹を満たしたり、ノンアルコール飲料を上手に利用したりして飲みすぎないように工夫してみましょう。



# 食育だより

Vol.47



## オーラルフレイルをご存知ですか

オーラルフレイルとは口腔機能の軽微な低下や食の偏りなどを含み、身体の衰え（フレイル）のひとつです。オーラルフレイルの始まりは、滑舌低下、食べこぼし、わずかなむせ、噛めない食品が増える、口の乾燥等ほんの些細な症状であり見逃しやすく気づきにくい特徴があるため注意が必要です。また、オーラルフレイルは、将来、要介護になるリスクは2.4倍、総死亡リスクも2.1倍に上昇します。オーラルフレイルに早めに気づき、適切な対応をすることで健康を維持することができます。

## オーラルフレイルのセルフチェック

質問事項	はい	いいえ
半年前と比べて、堅いものが食べにくくなった	2	
お茶や汁物でむせることがある	2	
義歯を入れている	2	
口の乾きが気になる	1	
半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
さきいか・たくあんくらいの堅さの食べ物を噛むことができる		1
1日に2回以上、歯を磨く		1
1年に1回以上、歯医者に行く		1

※歯を失ってしまった場合は義歯等を適切に使って堅いものをしっかり食べることができるよう治療することが大切です。

合計の点数が
0～2点 オーラルフレイルの可能性は低い
3点 オーラルフレイルの危険性あり
4点以上 オーラルフレイルの危険性が高い

出典：東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島勝矢

出所：公益社団法人日本歯科医師会リーフレット「オーラルフレイル」

## かかりつけ歯科医を持ちましょう

歯科医院に定期的に行くことで、虫歯や歯周病を早期発見することができ、オーラルフレイルを予防し、生活の質（QOL）を高めることができます。特に歯周病は、痛みが進行してからでないため、注意が必要です。歯周病は口腔内だけの病気ではなく、血管を伝って全身まで広がる病気です。糖尿病患者には歯周病の人が多く、歯周病が治るとHbA1c（糖尿病の進行度を判断するための過去2か月の血糖値の平均を表す値）がよくなることがあります。また、義歯を作ったときと経過してからは口腔内の状態が違っているので、義歯の調整が必要となってきます。オーラルフレイルの検査は歯科医院で簡単にできます。

