

俗に『お酒』は、適量であれば『百薬の長』、度が過ぎれば『万病の元』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、一概に飲酒量を言えるものでもありませんが、飲み方を考えれば、その効能を健康に活かすこともできることと思います。

◆ お酒の効能

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、老人性認知症等の発症や、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。

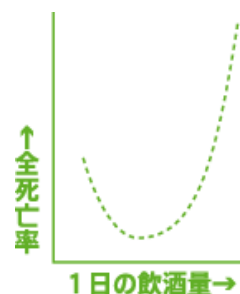
具体的には、ワインなどに含まれるポリフェノールは、動脈硬化や脳梗塞を防ぐ抗酸化作用ホルモン促進作用などの効能があります。特に、ウイスキーは、樽ポリフェノールという従来のポリフェノールの約7倍の抗酸化力を持ち、糖尿病も抑制する効果を持っています。その他、ウイスキーは、メラニンの生成を抑制する成分が含まれているため、美白効果の可能性も！

◆ 飲酒量と死亡率の関係

1日の飲酒量と全死亡率の関係を、グラフに表したものを、『Jカーブ』と呼ばれています。下記『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、適量を超えて飲むと、全死亡率が急激に増加しています。お酒の効能は、あくまで適量範囲内でのことです。

(注) 全死亡率：病気だけでなく、事故、事件を含めた死亡率

『全く飲まない』人との相対的な死亡率は、J型のグラフとなる。
『酒は飲んでも飲まれるな』という言葉があるように、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、うまく付き合うことが重要です！



《 “ノロウイルス” の 予 防 》

◆ ノロウイルスに、注意を！

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、下痢、軽い発熱等を引き起こします。乳幼児や高齢者は、重症化したり、吐いた物を喉に詰まらせ、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

① 最も有効な感染予防策は、手洗い！

調理の前やトイレの後には、手をよく洗いましょう！

② 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！

③ 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、中心部まで十分に加熱しましょう！

④ 回復後も1週間～1ヶ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！

