

俗に、お酒は適量であれば「百薬の長」、度が過ぎれば「万病のもと」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、一概に適量を言えるものでもありませんが、飲み方次第で、効能を健康に活かすこともできるということだと思えます。年末年始にかけて、お酒を飲む機会も多くなりますので、今回はお酒についてのお話です。



★ お酒の効能

- ① お酒： 適量に飲むことは、ストレスの緩和や食欲増進に効果を発揮する為、健康にもプラスに働き、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。また、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。
- ② ワイン： 含有のポリフェノールは、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。
- ③ ウィスキー： 樽ポリフェノールと言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を抑制する効果を持っている。ウィスキーには、メラニンの生成を抑制する成分が含まれているため、美白効果をもたらす可能性も期待されています。



★ 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表した、右の「Jカーブ」と呼ばれてるグラフを見ると、お酒を全く飲まない人に比べて、適量のお酒を飲むの方が、全死亡率が低いことが判ります。しかし、適量を超えてお酒を飲むと、全死亡率が急激に上昇しています。つまり、お酒の効能はあくまで適量の範囲内で飲むことが重要です。



**全死亡率**： 病気だけでなく、事故，事件を含めたあらゆる原因による死亡率  
全く飲まない人との相対的な死亡率をグラフにすると、J型のカーブになる。

≪ ノロウイルス ≫

代表的な感染性胃腸炎である「ノロウイルス」は、冬に猛威を振るいます。「ウイルス」は、指や食品を介し口から感染して嘔吐(おうと)，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，吐いた物をのどに詰まらせ、死亡に至る危険もありますので注意が必要です。

★ 予防ポイント

- ① 最も有効な感染予防策は、衛生的な手洗いが必要！  
衛生的な手洗いで、ウイルスの体内進入の未然に防止！
- ② 普段から十分な睡眠や栄養を取り、体調を良好に保つことが必要！
- ③ ノロウイルスの感染力は、85℃で1分以上の加熱が必要！  
食品は、中心部まで十分な加熱が重要！
- ④ 回復後も1週間～1ヶ月程度ウイルスを排出するので、継続的な手洗い励行が必要！

