

## お酒

お正月はお酒がつき物のようですが、一日の疲れをいやす程度なら良いのですが、大量に飲んでいると健康を害することは皆さんご存知です。動脈硬化や通風それに高血圧の原因にもなります。

お酒は、胃や小腸から吸収され肝臓で分解されますが、分解の途中でできるアセトアルデヒドは、顔が赤くなったり、頭痛や吐き気の不快症状の原因物質です。またこの物質が体に残っている状態が二日酔いです。

特に日本人の40%はアセトアルデヒド分解酵素2型を持っていないため、少量でも中毒のような症状をあらわす場合があります。また統計によれば、サラリーマンの6人に一人がアルコール依存症で、半数は毎日お酒を飲んでいるようです。

一般的に、一日二合の飲酒を10年間続けるとアルコール依存症になるとも言われています。自分は酒に強いと思っている人こそその危険があります。

お酒の適量は、日本酒なら一合、ビールなら大ビン1本、ウイスキーならダブル1杯です。今年の正月からは、お酒はゆっくり楽しみ、ほろ酔い気分になったら終わりにしてはいかがでしょうか。