



森田医院通信

飲酒に関するガイドライン

Vol.94

2024年3月12日

厚生労働省は飲酒に伴うリスクに関する知識の普及推進を図るため、国内初の「飲酒ガイドライン」を作成し2月19日に公表しました。飲酒と健康は深い関係にあり、飲酒する方には重要な内容です。この機会に飲酒について知識を深めるようにしましょう。

このガイドラインは厚生労働省のホームページ https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_37908.html に掲載されています。興味のある方はぜひ本文も参照下さい。

まず飲酒をする時にどのぐらいのアルコールを摂取しているか理解できることが重要です。

お酒に含まれる純アルコール量の算出式は

$$\text{摂取量(ml)} \times \text{アルコール濃度(度数/100)} \times 0.8 (\text{アルコールの比重})$$

例: ビール 500ml (5%) の場合 : $500(\text{ml}) \times 0.05 \times 0.8 = 20(\text{g})$ になります。

ではどのぐらいの飲酒なら大丈夫でしょうか？

高血圧(男女とも)や男性の胃がん・食道がん、女性の脳出血は少量でも飲酒自体により発症リスクが上昇します。男性の脳出血や男性の大腸がん・前立腺がんは1日20gのアルコールでリスクが上昇します。女性の脳梗塞は1日11g、女性の乳がんは1日14gでリスクが上昇する事が報告されています。



令和6年度開始予定の国の政策、健康日本21(第三次)では、「生活習慣病のリスクを高める量(1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上)を飲酒している者の減少」を目標としており、この文章を目にされる機会があるかもしれません。しかしこれは飲酒の許容量を示しているわけではないことに注意が必要です。

こうしてみるとアルコールに安全な量というものを設定することはできないことが分かります。飲酒は伝統や文化に深く根付き、生活習慣の一部という方も多いと思います。お酒の危険もよく理解し過度な飲酒にならないよう心掛けることが大切です。

一言コラム 麻しん(はしか)に注意しましょう

2月末から国内で麻疹の発生が報告されています。麻疹の流行は新型コロナの流行が始まった2020年以降国内ではありませんでしたが2023年から再度増加の傾向です。

麻疹は感染力が極めて強く免疫力がない人が感染すると高率に発症し、重症化したり死亡する可能性もあり注意が必要です。麻疹の患者さんが感染性のある期間に利用、不特定多数の方と接触した可能性のある日時及び公共交通機関は公表されており、大阪府のホームページでも報道発表資料に掲載されていますので気になる方は確認しましょう。

発熱や発疹など麻疹を疑う症状があるときは、医療機関に電話等で確認の上マスクを着用し公共の交通機関の利用を避け受診するようにしましょう。

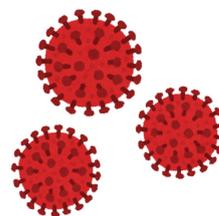


ニュース 新型コロナ公費支援 3月末で終了 4月からは通常の医療体制へ

厚生労働省は新型コロナウイルスの治療や公費支援について3月末で終了すると発表しました。4月からは通常の医療提供体制に移行することになります。

治療薬については、現在1回あたりの治療で3000円（1割負担）～9000円（3割負担）の定額負担となっていますが、今後は1割負担で約5000～10000円、3割負担では約1万5000～約3万円程度かかるようになる見込みです。入院費についても最大月1万円の補助がなくなります。ワクチンは現在無料ですが4月からは原則自己負担（費用や市場に流通するワクチンの種類などは現在わかりません）になります。

現在新型コロナウイルス感染で重症化する症例は少なくなっていますが、それでも感染・発症しないにこしたことはなく、今後も十分な感染症の予防を心がけるようにしましょう。



糖尿病ってどんな病気？その78 SGLT-2阻害薬は腎結石のリスクを低下させる？

SGLT-2阻害薬は尿に糖を排泄することにより血糖値を低下させたり体重減少に寄与する糖尿病のお薬です。使用する際の注意点として尿量が増えるため水分摂取が少ないと脱水になってしまうことなどがあります。

通常は脱水になると血が濃くなり結石などができやすくなるイメージがあり、また2型糖尿病は腎結石のリスク上昇に関連することが知られています。今回アメリカからSGLT-2阻害剤は他の種類の糖尿病治療薬であるGLP-1受容体作動薬より31%、DPP-4阻害剤より26%腎結石のリスクを低下させるとの発表がありました。結石のリスクが低下する機序についてはまだよくわかってませんが、SGLT-2阻害剤は糖尿病網膜症のリスクも低下させる可能性がある（十分なエビデンスはありませんが）という報告もあることからSGLT-2阻害剤には単純に血糖を下げたり体重を減らす以外の効果も期待できるようです。今後さらにその効果が解明されていくことが期待されます。



お知らせ

年度末が近づいています。予防接種や健診など、今年度中に期限のあるものもございますので忘れていないかご確認ください。

年度末には混雑も予想されます。受診の際には時間に余裕をもってご来院下さい。再診の方はできるだけホームページからの順番予約システムをご利用いただき、順番が近づいたら来院していただくなど、混雑緩和及びお時間の有効利用にご活用下さいませようお願いします。

医療法人
森田医院

所在地：大阪府寝屋川市八坂町6-23 電話：072-821-0446
ホームページ：<https://www.moritaclinic.or.jp>

診療時間	月	火	水	木	金	土	日 祝
9時-12時00分	○	○	○	-	○	○	-
17時-19時00分	○	○	○	-	○	-	-



※受付時間 午前 08:30～12:00 午後 16:30～19:00
午前は8時30分、午後は16時30分に解錠し受付を開始します。