

公明新聞 2022年07月17日付 5面

年齢とともに酔いやすく 断酒・減酒の選択肢も

お酒とは長く賢く付き合いたいものですね。しかし、年齢を重ねると、アルコールを分解する能力が低下し、酔い方が変わってくるので、健康や人間関係を害するような飲み方にならないよう注意が必要です。お酒の上手な付き合い方について、国立病院機構・久里浜医療センターの樋口進名院長に聞きました。

年齢とともに肝機能や筋肉量が低下する関係で、アルコールの分解スピードが遅くなります。また体内の水分量は、子どもの頃で体重の約70%ありますが、高齢になると約50%まで下がるとされています。水分量が少なくなると、血中アルコール濃度が上がりやすい体になっていきます。

こうした体質の変化により、高齢者は少ない量で酔いやすくなるのです。以前と同じ量を飲んでいけるのに、体がふらつきやすくなったりと感じるのは、そのためです。酔い方に変化があれば、断酒や減酒という選択肢を考えましょう。

特に、周囲に迷惑が掛かるような悪酔いがあった場合には断酒を勧めます。飲んだ翌日に前日の記憶がなければ、悪酔いが始まっています。若い頃から、そうした体質の人もいますが、高齢になってから悪酔い体質になるケースもあるので気を付けましょう。

お酒との上手な付き合い方

“見える化”で改善を

飲酒量を減らすためにお勧めしたいのが、量の「見える化」です。具体的には、①現在の飲酒量の確認②減らすお酒の量の目標設定③飲酒量の記録④目標の達成具合のチェック—という流れで行います。

医師や保健師、身近な家族、友人らのサポーターにカウンセリング

飲酒量の「見える化」の流れ

- ① 現在の飲酒量の確認
- ② 減らすお酒の量の目標設定
- ③ 飲酒量の記録
- ④ 目標の達成具合のチェック

● カウンセリング形式がお勧め ● 飲酒量を記録できるアプリの活用も
● 励ましてくれるサポーターの存在や減酒宣言でモチベーションアップ

身近な家族、友人らとチェック

グ形式で行ってもらおうのが理想ですが、セルフチェックでも構いません。最初のカウンセリングから約2週間後に再度、カウンセリングを行い、目標の再設定や振り返りを行ってください。

励ましてくれるサポーターの存在や、減酒を宣言することで自身のモチベーションが上がります。最近では飲酒量を記録できるアプリもあるので、活用してみるのもいいでしょう。

一方、飲み方の工夫も効果的です。例えば、飲酒前に炭酸水やノンアルコール飲料を飲むと、おなかにたまつて飲む量が減ったり、アルコールが薄まったりする効果が期待できます。ウイスキーや焼酎はロックではなく、水割りにして薄めるだけでも大きく変わります。空腹時は避け、食事と一緒にゆっくり飲むことも大切です。

コロナ禍では孤立が深まり、ストレスが高まるケースもあります。お酒に走るのではなく、地域の活動など人とのつながりや趣味を見つけていきましょう。SNS（会員制交流サイト）をうまく活用するのもいいと思います。

以前は、お酒を全然飲まない人より少しだけ飲む人の方が、健康に関するリスクは下がるといわれていました。しかし、最近の医学会で論文では、全く飲まない人が一番健康であるとの意見が多数を占めています。健康で長生きするため、お酒との付き合い方を一度考えてみてはいかがでしょうか。

©公明新聞