

# NEWS *Club* O.A.

## 第33号

【産業医衛生だより12月号】

年末の忘年会シーズンは飲酒量に注意！

千葉くどう産業医事務所株式会社

代表取締役・産業医

工藤 知紀



2024年12月6日発行

ClubOA 12月

**【産業医衛生だより12月号  
年末の忘年会シーズンは飲酒量に注意！】**

こんにちは。千葉くどう産業医事務所株式会社の代表・産業医 工藤です。

今年もあっという間でもうすぐ終わりですね。年末年始は普段お酒を飲まない人でも飲み会が入っている方がいらっしゃるかと思いますので、今一度飲酒について確認してみましょう。

**【飲酒量について】**

「適度に飲酒する分にはいい」と言っている人をよく耳にしませんでしょうか。

30年ごろ前の研究では全く飲まない人より純アルコール量20g程度まで飲酒する人のほうが死亡相対リスクが低いというデータがありました。

その論文データや日本からの研究報告などをもとに、これまで適量を飲酒する人は死亡リスクが低いとされてきました。

しかし、その飲酒をまったくしない人の方が少し飲酒する人より死亡リスクが高い結果に疑問を持つ研究者は多く、研究が続けられていきました。

そしてその後発表された世界各国で20年以上にわたりデータを収集したものを分析した研究結果では、「まったく飲酒しない人と比較すると飲酒する人のほうが死亡リスクは上昇するものの、適度な量（純アルコール量20g未満）であればその上昇は軽度」である結果が得られました。

その結果から言えることは、「全く飲まない人は飲まない方がいいし、飲酒するのならば適量にした方がいい」という結論でしょう。

## 【お酒との付き合い方】

以上を踏まえて節度を持った飲酒をするためには次のことを意識すると良いでしょう。

- ①飲みすぎないようにする（平均純アルコール量 20g/日）
- ②お酒を利尿作用のない水分と一緒に摂取する
- ③飲むペースはゆっくりと、食事と一緒に
- ④だらだらと飲み続けないようにする

たまには羽目を外すのもいいのかもしれませんが、上記を守ってほどほどにしましょう！

千葉くどう産業医事務所株式会社 代表取締役・産業医  
工藤 知紀

【お問い合わせ先】 〓

千葉くどう産業医事務所株式会社

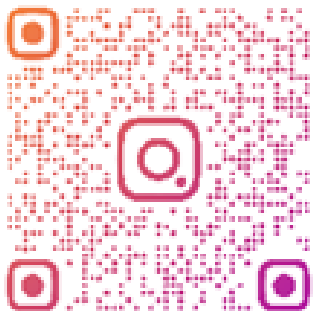
会社HP <https://kudo-sangyoui.com/>

公式LINE



Instagram

CHIBA KUDO SANGYOUI



X (twitter)

