



絶体絶命、ファウウェイの秘密
 原因はスパイ疑惑だけじゃない? アメリカを本気にさせた、驚きの計画

- ホーム
- ニュース
- 連載・コラム
- ドクターズガイド
- 家庭の医学
- メディカルサロン
- 会員専用
- 検索

時事メディカル > 医療ニュース トピックス > 治療・予防 > **ストロング系チューハイに注意 飲みやすさの先にある危険 (国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所 松本俊彦部長)**

治療・予防

ストロング系チューハイに注意 飲みやすさの先にある危険 (国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所 松本俊彦部長)

低価格で甘く飲みやすい上、アルコール度数の高さを売りにした「ストロング系」と呼ばれるチューハイ飲料が人気だ。しかし、少量飲んだだけでも酔い、暴力的になるなどのトラブルも多い。ストロング系チューハイに警鐘を鳴らす国立精神・神経医療研究センター(東京都小平市)精神保健研究所薬物依存研究部の松本俊彦部長に話を聞いた。

▽少量でも多量飲酒者に

ストロング系チューハイは、アルコール度数が9~12%と非常に高いにもかかわらずジュースのような甘い口当たりで、ビールやアルコール飲料自体が苦手な人でも飲みやすいのが特徴。「500ミリリットル入りの缶を3本飲むと、自分を見失うほど酔って暴れる人が少なくありません」と松本部長は危惧する。

アルコール度数9%の場合、350ミリリットル缶1本の純アルコール量は25.2グラムで日本酒1合分程度。これは、厚生労働省が定める1日当たりの適度な飲酒量(純アルコール量で約20グラム)を上回る量だ。

「ストロング系チューハイ500ミリリットル缶3本は、日本酒に換算すると約5合分で、多量飲酒(日本酒換算3合分以上)に該当するということです」

▽計画的な飲酒の実行を

ストロング系チューハイの問題は、アルコール度数(純アルコール量)だけではないという。飲みやすいので、ビールと同じ感覚で短時間にかなりの量を飲んでしまう。「血中のアルコール濃度が急激に上がり、気が付いたら泥酔というケースが目立ちます。酔うためだけに飲

んでいる人も多く見受けられます。加えて、最近はオンライン飲み会など家飲みが増え、終電の心配がないため飲酒時間が長引き、酒量にブレーキがかからなくなりがちです」と松本部長。多量飲酒を続けると、アルコールによるさまざまな身体疾患やアルコール依存症のリスクが高まる。

健康被害を防ぐにはどうすべきか。松本部長は「自分が普段、どれくらいアルコールを摂取しているかを純アルコール量で確認してみてください。その上で、1日に飲むアルコールの適量を決めて、それを実行することが大切です」とアドバイス。しかし、一度口にすれば事前の計画は簡単に変更されてしまうのがアルコールの怖いところ。「そのようなときは、翌日に一人反省会をしてみたいかがでしょうか。それでもコントロールができない場合は早めに専門医に相談してください」と勧めている。(メディカルトリビューン=時事) (記事の内容、医師の所属、肩書などは取材当時のものです)

(2020/10/26 06:00)

- ツイート
- シェア
- おすすめ 853
- LINEで送る
- いいね

新着トピックス

治療・予防 2020/11/19 05:00
H I V 感染症に伴う認知機能障害—HAND 加齢とともに増え、25%で発症 (東京医科大学病院臨床検査医学科 木内英主任教授)

●H I V関連神経認知障害(HAND)の特徴
 認知症と半分似たがかなり異なる
 J-HAND研究で現時点まで分かっていること
 ※高齢者で症状が強く、早期の介入によって進行が止まる
 ※一部の認知力は改善しても他に変化する
 ※認知力改善は治療しても他に変化する
 ※認知力改善は治療しても他に変化する
 ※認知力改善は治療しても他に変化する
 ※認知力改善は治療しても他に変化する

人気記事

- 第19回 数分の処置で20年来的痛みから解放~長い回り道の末に~
- 爪にできた黒い縦線 悪性のほくろ「メラノーマ」の可能性も
- 感じやすく傷つきやすい「HSP」「生きづらさ」感じるケースも
- 20~30代女性に多く発症 難病「多発性硬化症」が増加
- 患者・家族らの「暴力」医療職員苦しみ、診療に妨げ
- 折りたたみスマホ「Galaxy Z Flip」登場! 女性にもうれしい手のひらサイズ AD (TIME&SPACE)

Recommended by popln



鉄分をとるのに最適なフルーツ
 レバーやほうれん草よりおすすめなフルーツ/体に優しく鉄分がとれるから体に優しいです
 fitness.jp 開く >



買ってはいけない一眼レフ
 10万人が認めたデジタル一眼レフ
 【無料】メール講座 いまなら特別レポートプレゼント

最新医療ニュース

- 2020/11/20 10:13 E U、来月後半にも承認可能=コロナワクチン2候補一欧州委員長
- 2020/11/20 09:57 米加州で夜間外出禁止令=新型コロナ
- 2020/11/20 09:10 WHO、レムデシビル不使用を勧告=コロナ患者

