

年末年始、過度な飲酒注意

冬空の下、寒ツバキの彩りが美しい頃となりましたが、いかがが過ぎでしようか？

年末年始はお酒を飲む機会も増えてきます。随

筆・徒然草の中では、お酒の効用を「百薬の長とは言へど、よろずの病は酒よりこそ起これ」と記しています。

「百薬の長」の名の通



[109]

松阪地区薬剤師会

り、適量であれば食欲を増進し、ストレスの緩和になります。しかしこれが、ひとたび過度になれば、正に「万病のもと」となってしまう。

お酒は飲む量によつてはさまざまな病気（脳血管障害・骨折・認知症など）のリスクが上がるということが知られています。

特に最近では、大量に飲酒する人は脳が小さくなる脳萎縮が高い割合で見られることが報告されています。アルコール性認知症といわれています。

また一般的に年齢とともに持病が増えると、普段から飲むお薬も多くな

り、飲み合わせも悪くなることがあります。

お酒の成分のアルコールは、ビール500ミリリットル（日本酒一合）を飲むと、分解するのに2、3時間はかかります。



ど、お薬も飲まないといけない場合は、お酒はごく少量に抑えて、時間を空けることをお勧めします。

特に風邪薬や眠剤をお飲みの方は、ふらつきや効果の増強の原因になるため、同時の服用は避けてください。

お正月のお祝いのお酒がぜひとも「百薬の長」になるよう、これからの健康のためにも適度な飲酒を心掛けましょう。

行く年も来る年も皆さまが健康で幸せいっぱいになりますように。

（薬剤師 西 美香）

また一般的に年齢とともに持病が増えると、普段から飲むお薬も多くな

夜の晩酌をしたいけ