

保健師だより

お酒を上手に楽しみましょう

年末年始は、忘年会や新年会などでお酒を飲む機会が増える時期です。アルコールは主に肝臓で分解されるため、大量に摂り続けると肝臓に負担がかかります。また、肝臓の処理能力は、性別や体質によって違います。次のことに気を付けて、お酒を上手に楽しみましょう。



食べながら飲もう

空腹の状態でお酒をたくさん飲むと、胃腸を強く刺激し、粘膜が荒れます。またアルコールが吸収されやすいため、急激に血液中のアルコール濃度が上がり、悪酔いなどの原因となります。

不適切な飲酒による体への影響

飲みすぎによる急性影響

自制心を失い暴力的になる、判断力が鈍くなる、急性アルコール中毒、二日酔いなど

習慣化による慢性影響

肝臓・すい臓・心臓の病気、メタボリックシンドローム、糖尿病、がん、うつ病、認知症、アルコール依存症など

アルコール適正量(純アルコールで20g程度)

ビール	中ビン 1本(500ml)
日本酒	1合(180ml)
焼酎	0.6合(110ml)
ウイスキー	ダブル 1杯(60ml)
ワイン	グラス軽< 2杯(200ml)

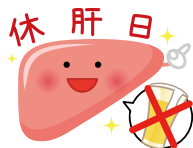
女性や高齢者はアルコールの影響を受けやすいため、少なめを心がけましょう。



お酒と上手に付き合おう

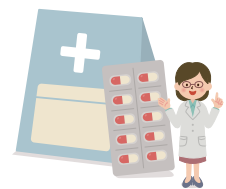
週に2日は休肝日をつくろう

適量であっても、毎日の飲酒は肝臓に負担がかかります。2~3日飲んだら1日休むなどして、週2日はお酒を飲まない日を設けましょう。



薬と一緒にお酒を飲むのはやめよう

薬を服用中の人がお酒を飲むと、薬の作用が無くなったり、逆に強く現れたりします。絶対にやめましょう。



妊娠中、授乳中の飲酒はやめよう

妊婦が飲酒すると、アルコールは胎盤を通じて胎児の血液に流れ込みます。授乳中も母乳を通じてアルコールが赤ちゃんの体内に入り、胎児・乳児の体や脳の発育に悪影響を及ぼします。



定期的に健康診査を受けよう

飲酒は、肝臓病や生活習慣病の発症にも影響を及ぼします。これらの病気は、初期には自覚症状がほとんどありません。定期的に健康診査を受けて、自分の健康状態をチェックすることが大切です。



あすてらす健康相談室の案内

健康相談(予約制)、血圧測定、検尿などを行っています。お気軽にお越しください。☎72-6682
毎週月~金曜 午前9時~11時/午後1時~4時(あすてらす休館日を除く)

●問合せ先 健康課健康推進係☎72-6666