

保健師だより

上手にお酒を楽しみましょう

新年度が始まり、送別会や歓迎会などでお酒を飲む機会が増える時期です。

体内に摂取されたアルコールは主に肝臓で分解されますが、肝臓での処理能力は性別や体質によって違います。処理能力が弱い人は、少量のお酒を飲んでもアルコールの害を受けやすくなり、お酒に強い人でもたくさん飲み続けるとアルコール性肝炎や肝硬変などの肝臓病や急性膵炎、がんなど、非常に重い病気になる可能性があります。そこで今回は、健康にお酒を楽しむために、お酒の飲み方についてお伝えします。



食べながら飲む

空腹でたくさんのお酒を飲むと、胃腸を強く刺激し、粘膜が荒れてしまいます。また、胃腸に何も無い状態では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。

節度ある飲酒を

長時間飲み続けると、適量を超えて酒量が増えてしまい、大量飲酒につながります。飲み過ぎると、自制心を失い暴力的になる、機敏な動きができなくなる、判断力が鈍くなる、急性アルコール中毒、二日酔いなどの急性的な影響や、肝臓病、メタボリックシンドローム、がん、うつ病、アルコール依存症などの慢性的な影響など、身体にさまざまな影響を与えます。そのようなことにならないために、飲酒は適正量にとどめるようにしましょう。

アルコールの適正量(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(25度)：0.6合(110ml)

ウイスキー：ダブル 1杯(60ml)

ワイン：グラス軽く2杯(200ml)

※女性は男性よりもアルコールの害を受けやすいため、これよりも少なめ(1/2～2/3程度)を心がけましょう

週に2日は休肝日をつくる

肝臓を休ませるために、2～3日飲んだら1日全く飲まない日(休肝日)を設けましょう。



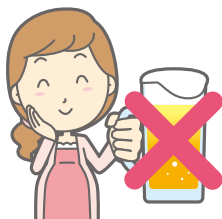
薬と一緒に飲まない

お酒と一緒に薬を併用すると、薬の作用が無くなったり、逆に強く現れたりします。薬と一緒に飲酒することは、絶対にやめましょう。



妊娠中、授乳中は飲まない

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、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。妊娠中や授乳期はもちろん、妊娠を意識し始めたときからお酒を飲むのはやめましょう。



定期的に健康診査を受ける

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。そのため、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。☎72-6467
毎週月～金曜日 午前9時～11時/午後1時～4時(あすてらす休館日を除きます)

●問合せ先 健康課健康推進係 ☎72-6666