

保健師だより

お酒と上手に付き合うために

これから年末年始にかけて、忘年会や新年会など、お酒を飲む機会が増えると思います。健康にお酒を楽しむために、アルコールについてお伝えします。

アルコールの影響

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、大量飲酒を繰り返すと肝臓を起こします。また、肝臓での処理能力は性別や体質によって違うので、処理能力が弱い人は、少量のお酒でも影響を受けやすくなります。



健康的にお酒を楽しむために

①食事と一緒に飲みましょう

空腹でたくさんのお酒を飲むと、胃腸を強く刺激し、粘膜を荒らします。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、悪酔いなどの原因になります。

②節度ある飲酒を心がけましょう

飲み過ぎは、「判断力低下」「急性アルコール中毒」「二日酔い」などの急性的な影響や、「肝臓がい」「メタボリックシンドローム」「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。

適量を守り、節度ある飲酒を心がけましょう。

③週に2日は休肝日をつくりましょう

アルコール適正量(右記)を肝臓で分解するのに、平均3~4時間かかるといわれており、それ以上飲むと、分解にさらに時間がかかります。飲酒後、眠っている間も肝臓は働いており、これが毎日続くと、肝臓に障がいが出てきます。週に2日は肝臓を休める「休肝日」を設けましょう。

④定期的に健康診査を受けましょう

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。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。

○アルコール適正量 (純アルコールで20グラム程度)

お酒の種類	適量
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	2杯(240ml)

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

こんなことに注意!

薬と一緒に飲まないようにしましょう

お酒と一緒に薬を飲むと、薬の作用が無くなったり、逆に強く現れたりするので、絶対にやめましょう。



妊娠中、授乳中の飲酒はやめましょう

妊娠中や授乳中に飲酒をすると、アルコールが胎盤を通じて赤ちゃんの血液に流れ込んだり、母乳を通じて赤ちゃんの体内に入ったりし、胎児・乳児の体や脳の発育に悪影響を及ぼします。妊娠中や授乳期だけでなく、妊娠を意識し始めたときから飲酒はやめましょう。

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