

保健師だより

上手にお酒を楽しみましょう

これから忘年会、新年会シーズンを迎え、お酒を飲む場面が増えてきます。「酒は百薬の長」といわれているように、アルコールは適量であれば体にいい影響を与えますが、飲み過ぎると健康障害を招く要因となります。上手な付き合い方を知って、健康的にお酒を楽しむようにしましょう。



上手な飲酒のポイント

飲酒は適量で

一般的な飲酒の適量は、純アルコール量20gです。これは、それぞれ次の量に相当します。



ビール
中ビン 1本
(500ml)



日本酒
1合
(180ml)



ウイスキー
ダブル 1杯
(60ml)



ワイン
グラスに軽く
2杯 (200ml)



焼酎 (25度)
0.6合 (110ml)

※小柄な人や高齢者、お酒に弱い人などは肝臓でのアルコールの処理能力が小さいため、これよりも少ない量にしましょう

強いアルコールは 薄めて飲みましょう

強いアルコールはのどや胃の粘膜を刺激し、がんや胃炎、胃・十二指腸潰瘍などの原因となります。

一気飲みはしない

一気飲みをすると、血中アルコール濃度を急激に上げて急性アルコール中毒を起こし、命に危険を及ぼします。

おつまみを賢く選びましょう

おつまみはどうしてもこってりしたものに偏りがちです。カロリーや脂質などのとり過ぎになるだけでなく、味が濃いとお酒を飲む量が増えてしまいます。野菜や刺身など、あっさりしたものを選ぶようにしましょう。

水分摂取をしましょう

アルコールが体内で分解される過程ではたくさんの水分が使われます。また、アルコールには利尿作用があり、脱水症状になりやすくなります。お酒を飲むときは、水や麦茶などの水分も一緒に飲むようにしましょう。

飲酒した後は…

飲酒後の運動・入浴 は控えましょう

飲酒後の運動や入浴は心筋梗塞や脳卒中、また、予期せぬ事故の恐れがあります。

週2日以上のお酒を 休肝日を作りましょう

肝臓を休ませるために、少なくとも週2日は全くお酒を飲まない日を作りましょう。

定期的に健康診断を 受けましょう

定期的に健康診断を受け、自分の健康状態をチェックすることで、上手にお酒を飲めているかどうかを確認しましょう。

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