

# すこやかだより

保健センター  
通信

TEL(48)1111  
(内311・312)

## 酒と上手な付き合いを

家族や友人とのだんらんのひととき、酒を酌み交わせれば話が弾み、食事もおいしく進みます。しかし、それはほどほどで切り上げてのことです。上手に付き合っ酒による事故や病気を予防しましょう。

### 酒は百薬の長

「酒は百薬の長」ということわざがあります。適量の飲酒であれば、血液の流れを良くする、リラックス効果がある、人とのコミュニケーションを円滑にするなど、たくさんの良い効果があります。

しかし、飲酒を長年続けていると、徐々に飲む量が増えていく傾

向があり、健康に害を及ぼすケースがあります。

### 飲み過ぎが原因となる病気

- ・ 急性アルコール中毒
- ・ アルコール性脂肪肝
- ・ アルコール性肝炎
- ・ 肝硬変
- ・ アルコール依存症 など



## 酒を健康的に飲む方法

### 適量を守る

ビール・・・中ビン1本  
日本酒・・・1合  
ウイスキー・・・ダブル1杯  
焼酎・・・1/2合  
ワイン・・・120ml

### 食べながら飲む

空腹時に一気に酒を飲むと体内への吸収スピードを高め、酔いの回りも速く、肝臓に負担を掛けてしまいます。豆腐や豆類、魚、鶏肉など、低脂肪・高タンパク質のつまみを選んで食べましょう。

### ゆっくり飲む

「一気に飲み」や「がぶ飲み」など、飲むスピードが速いと肝臓に一層の負担を掛けてしまいます。

### はしご酒、ちゃんぽん飲みは避ける

店が変わると気分が変わり、お酒の種類が変わると味が変わって、知らず知らずのうちに飲み過ぎてしまいます。注意してください。



### 濃い酒は薄めて飲む

濃い酒は胃壁を荒らすだけでなく、常に深酔いが味わえるため、アルコール依存症になりやすいと言われてしています。

### 深夜まで飲まない

日本酒1合を代謝するのに3時間～4時間掛かります。次の日に酒を残さないために、深夜まで飲むことはやめましょう。

### 薬と一緒に飲まない

薬も肝臓で代謝されるため、一緒に飲むとより肝臓に負担を掛けてしまいます。

### 人に飲酒を強要しない

酒が飲める体質かどうかは、人によって違います。飲み方は個人差があるので人に強要することはやめましょう。

### 休肝日をつくる

週に2日は、肝臓を休ませる休肝日を設けましょう。

### 健康診断を受ける

年に1度は健康診断を受け、肝臓の状態を確認しましょう。