

# 保健センター通信

## すこやかだより

オアシスセンター1階 ☎(48) 1111 (内1520・1521)

### 健康的にお酒を楽しみましょう

「お酒は百薬の長」ともいわれるように、適量であれば体に良いとされています。また、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、良い効果も多くあります。

しかし、飲み過ぎると体に悪い影響を与え、肝機能障害や糖尿病、動脈硬化、心疾患などの原因となります。さらに、大量の飲酒はがんとも強く関係しているといわれています。

自分の適量を知り、お酒と上手に付き合しましょう。適量には個人差があり、同じ人でもその日の体調により酔い具合が異なります。自分の適量と体調を考えてお酒を飲むようにしましょう。



#### ◎適量を守りましょう

厚生労働省では、成人1人当たりの適量の目安は「1日にアルコール分20グラム程度」としています。次に紹介する量が目安となっています。

#### 主なお酒の1日の適量の目安

- ビール: 中ビン1本 (500ml)
- 焼酎: 1/2合弱 (70ml)
- 日本酒: 1合弱 (160ml)
- ワイン: グラス2杯弱 (200ml)

#### ◎休肝日を設けましょう

適量であるとしても、毎日の飲酒はアルコールを分解する肝臓に負担をかけてしまいます。週に2日は、お酒を飲まない日「休肝日」を設けましょう。

肝臓を休ませたからといって、別の日に大量に飲酒し、肝臓に過度な負担を与えてしまっては意味がありません。休肝日とともに適量も心掛けましょう。

#### ◎食事をしながら飲みましょう

食事を取らずお酒を飲む人もいます。空腹のときにお酒を飲むと、胃の中に食べ物がないため、アルコールの吸収が速くなり、酔いやすくなります。食事と一緒にお酒を飲むことで、食べ物が胃の粘膜に層を作り、アルコールの吸収を抑え、胃が荒れるのを防いでくれます。特に、胃腸の粘膜の保護やアルコールの吸収を抑える効果がある豆腐や枝豆、納豆、魚介類、卵焼き、乳製品などがお勧めです。



#### ◎強いお酒は薄めましょう

ウイスキーや焼酎などアルコール度数の高いお酒は、のどや胃腸の粘膜、肝臓に強い刺激を与えます。強い刺激は、がんの原因となることもあります。体のためにも水や炭酸水などで薄めて飲みましょう。

#### ◎一気飲みはやめましょう

一気飲みをし、急激かつ大量にアルコールを摂取すると、血液中のアルコール濃度が高くなり、脳が麻痺してしまいます。ひどい場合は、急性アルコール中毒を起こし、死に至ることもあります。

一気飲みをすること、させるような雰囲気を作ることは絶対にやめましょう。

#### ◎飲んだら運転をしない

お酒を飲んだら車の運転はもちろん、自転車の運転もしてはいけません。交通事故の原因になるので、絶対にやめましょう。



お酒を楽しく飲むためには、適量のお酒を自分のペースで、味わいながら飲むことが大切です。健康的な飲み方を心掛けましょう。