



飲み過ぎにご用心！

忘年会シーズン到来！飲みに行く機会が増えるこの時期、皆さんはいかがお過ごしですか？
飲み過ぎに気をつけ、楽しい忘年会にしましょう♪



適正飲酒の10か条

1. 談笑し 楽しく飲むのが基本です
2. 食べながら 適量範囲でゆっくりと
3. 強い酒 薄めて飲むのがオススメです
4. つくろうよ 週に2日は休肝日
5. やめようよ きりなく長い飲み続け
6. 許さない 他人への無理強い・イッキ飲み
7. アルコール 薬と一緒に危険です
8. 飲まないで 妊娠中と授乳期は
9. 飲酒後の運動・入浴 要注意
10. 肝臓など 定期検査を忘れずに

お酒は、適量を適正に飲めば、健康によいとされています。

適量とは？

- ・ビール (500ml) 1本
 - ・日本酒 1合
 - ・焼酎 (約110ml) 0.6合
 - ・ワイン (約180ml) 1/4本
- が目安です。



飲酒が引き起こす病気

●適量を超えて飲んでしまう人は・・・

大量の飲酒を長い間続けていると、肝臓や膵臓、内臓脂肪への悪影響が出てきます。

(病気・症状) 脂肪肝、肝硬変、膵炎、糖尿病、肥満など

●空腹のまま飲んでしまう人は・・・

食道や胃、十二指腸の粘膜が傷つけられ、アルコール吸収が促進されます。

(病気・症状) 消化管潰瘍など

●イッキ飲みをしてしまう人は・・・

大量のアルコールが一気に体内に入ると肝臓でのアルコールの分解処理が間に合わず、血液の中を巡って脳神経を麻痺させます。また血液中のアルコール濃度が急速に上昇します

(病気・症状) 急性アルコール中毒など

●飲みながらタバコを吸ってしまう人は・・・

タバコに含まれる発がん物質の有害性は、アルコールにより高まるといわれています。

(病気・症状) がん (特に咽頭がん、口腔がん、食道がん、大腸がん、乳がんなど) (アルコールも発がん物質です。)



お酒を楽しく飲むためには？

① 食事と一緒に楽しむ

食事と一緒にお酒を飲むことで、胃の中の食べものが粘膜の上に層を作り、胃から小腸へアルコールがゆっくり移行するので、アルコールは肝臓にゆっくり吸収されます。血中アルコール濃度の上昇も抑えられるので、ほろ酔い期が長く続き、お酒のペースを抑えることもできます。

② チェイサー代わりにお水を

アルコールはあくまでアルコールで、水分ではありません。胃への刺激を和らげるためにも、アルコールによる脱水を防ぐためにも途中でコップ1杯程度のお水を飲むようにしましょう！

③ オススメのおつまみを食べよう

アルコールによってミネラルやビタミンが失われやすいので、それらの豊富な野菜類などを多くとるよう、心がけましょう。そして肝臓を修復させるために枝豆や豆腐、魚、肉などのたんぱく質を摂るようにしましょう！

