

いっき いっき 南丹

-47-

お元気ですか？
保健師です。



「お酒が体によい」ってホント!?

「心と体によいお酒の飲み方を知ろう」

お酒は、「百薬の長」といわれるように、適量ならリラックス効果や血流促進など心身ともによい効果を得ることができま

す。平成22年の南丹市の特定健診によると毎日飲酒する人は、男性44.4%、女性9.5%となっています。

■1回の飲酒量

一合未満	男性..30%	0%
	女性..18%	3%
一〜二合	男性..22%	9%
	女性..4%	0%
二〜三合	男性..12%	3%
	女性..1%	6%
三合以上	男性..2%	9%
	女性..0%	3%

市民の皆さんも、多くの方がお酒を飲まれることが分かります。しかし、飲み方には心と体によい飲み方と危険な飲み方があるのを知っていますか。次の3タイプに

該当する方は危険な飲み方をされています！

■危険な3つの飲み方

- ①お酒の量や飲む回数がだんだん増えている
- ②不安や憂うつな気持ちを紛らわせるために飲む
- ③眠るために就寝前にお酒を飲む

■どついついた危険性があるの?!

【①タイプ】
アルコールへの耐性が上がり、多く飲まないと酔うことができなくなっている状態。以前と同じように酔うために、より多くのお酒を飲んでしまいます。これを続けると肝臓や脳などに悪い影響を与えます。

【②タイプ】
アルコールは、ストレスなどから不安や憂うつな気持ちを和らげ

る作用がありますが、あくまで一時的なもの。酔いは思考の幅を狭め、よくない結論を招きかねません。

【③タイプ】

寝る前のお酒は寝つきをよくする一方、眠りが浅くなることから熟眠できず、不眠が悪化します。眠りづらいときは、専門医に相談しましょう。

■3つのタイプをよく見ると

実は、飲酒の悪習慣は、うつ病と深く関係しています。同時に、アルコールへの依存状態が心配されます。依存症は、本人の力だけでは回復が難しく、専門家の支援が必要です。一人で抱え込まずに、専門医や相談窓口で受診・相談してください。



■心と体によいお酒にするために

- 次のことを守りましょう
- ・週に2日は肝臓を休める日を作ります
 - ・飲むときは何か食べたり、薄めたりしましょう
 - ・適量を守り、時間を掛けてゆっくりと飲みましょう
 - ・肝臓などの定期健診を受けましょう

1日の適量の目安

ビール	500ml
日本酒	1合
ワイン	180ml
ウイスキー	60ml
焼酎	110ml

・酒を飲んだ後は、酔いが覚めるまで運動や入浴はしないようにしましょう

・妊娠中と授乳期の飲酒は避けましょう（たとえ飲酒量が少なくても、アルコールは胎児の神経の発達に影響を与える場合があります）

年末年始は、お酒を飲む機会が増える時期です。人にも無理強いやせず、自分もペースと適量を守り楽しいお酒にしましょう。

