

いきいき南丹

お元気ですか？
保健師です。



-21-

お酒の正しい飲み方をしていますか

～適正飲酒で心も体も健康に～

師走から、年始にかけてはお酒を飲む機会も増えてきます。パーティやお祝い事には欠かせないお酒ですが、飲み方によっては、健康を害したり周りの人に迷惑をかけることがあります。

お酒を飲むときは、次に示す「適正飲酒の十カ条」を実践することが大切です。

① 笑いながら共に、楽しく
適量のお酒は楽しい気持ちを増加させ、ストレスを解消します。家族や友人らと語り合ったり、笑いながら雰囲気を楽しんで飲みましょう。

② 自分のペースでゆっくりと
お酒を速いペースで飲むと、血液中のアルコール濃度が急に高くなり、場合によっては急性アルコール中毒で死に至ることがあります。自分のペースで飲むことを心掛け

ましょう。

③ 食べながら飲む習慣を

空腹状態で大量のお酒を飲むと、胃腸の粘膜を荒らしてしまいます。また、アルコールが吸収されやすいため、急に血液中のアルコール濃度が上がってしまいます。

お酒と一緒にタンパク質や脂質を含んだ食物を食べると、胃の粘膜を保護しアルコールの吸収のペースも緩くなります。

④ 自分の適量にとどめよう

アルコールの代謝能力には個人差がありますが、一般的にいえば、一単位（八十キロカロリー）と言われるぐらいのお酒（ビールなら大びん一本、日本酒なら一合、ウイスキーダブルなら一杯）が適量とされています。このぐらいの量だと、ほどよくお酒を楽しむことができます。

⑤ 週に二日は休肝日を

一単位のお酒を肝臓で分解するのに、約三時間はかかります。大量にお酒を飲んだ後は、就寝している間も肝臓は働いているのです。

肝臓を休ませるためにも、週に二日はお酒を飲まない「休肝日」としましょう。

⑥ 人に酒の無理強いをしない

日本では、古くから杯をやりとりする習慣があります。しかし、酒の無理強いは飲まされる人にとって、ペースが狂い、落ちついて味わうこともできず、楽しくなくなることもあります。一緒に飲む人たちの楽しみにも十分に配慮しましょう。

⑦ 薬と一緒に飲まない

お酒と一緒に薬を飲むことは大変危険です。アルコールと薬が体内で一緒になると、薬の作用がなくなったり、逆に強く表れたりします。

⑧ 強いアルコールは薄めて

強いアルコールは、のどや胃腸の粘膜に強い刺激を与えます。喉頭がんや食道がんの原因になることもあります。

⑨ 遅くとも夜十二時まで

遅い時間まで飲んでいる

⑩ 肝臓などの定期検査を

大量の飲酒を続けると、肝臓を痛め、脂肪肝や肝炎、肝硬変の病気につながります。お酒を飲まれる人は肝機能などの定期検査を受け、健康状態を確かめましょう。

皆さんも「適正飲酒」を実践することにより、おいしいお酒を楽しく飲んで、健康で幸せな生活を過ごしてください。

※医師から飲酒に関する指導を受けられている方は、指示に従ってください。



飲酒は二十歳を過ぎてから。
飲酒運転は法律で禁止されています。

