



令和5年になりました。今年も皆さまのお役に立てるよう、情報を発信していきたいと思えます。
今月は『お酒（アルコール）』についてです。年末年始はお酒を飲む機会が多かった方もいると思えます。一緒に学んでみましょう。



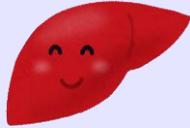
お酒が引き起こす健康障害

飲酒は様々な健康障害を起こしやすく、特に肝臓の病気に繋がることが多いと言われています。また、アルコールにはエネルギー(カロリー)が含まれるため、飲んだ分だけエネルギー(カロリー)の過剰摂取になります。



肝臓の役割

- 栄養の貯蔵
- 有害物質の解毒
- 食べ物の消化に必要な胆汁の合成・分泌



肝機能検査「 γ -GTP」を確認！

男性	女性
50 IU/以下	30 IU/以下



※検査値は正常でも、長期にわたる飲酒は危険です

お酒には必ず+お水を！

アルコール度数の高いお酒は胃腸への刺激が強いうえに、肝臓への負担も高まります。お水も一緒に飲むようにしましょう。



お酒と睡眠

“眠りやすくなる“という理由で飲酒をする方もいますが、アルコールは睡眠後半の覚醒度を上げるため、睡眠の質は低下します。



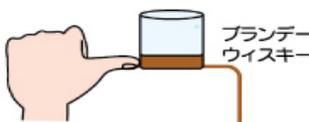
お酒の適量とは

飲酒できる量には個人差があります。自分の手で適量を確認してみましょう。
〔 基準量 ビール500ml or ウイスキー60ml or 日本酒180ml 〕
※女性は半量

お酒 ~どれかひとつ~



ビール



ブランデー
ウイスキー



日本酒
ワイン

© ヘルスプランニング・あいち 2004

健康のためにお酒を止めたくても止められない方は、まずは中間目標として、徐々に飲酒量を減らしていく事も一つの方法です。



※禁酒など主治医の指示を守り、指示のない場合でも適量を。ただし、毎日飲むのは禁物です。