

楽しく飲もう！

～ お酒と健康 ～

まもなく年末年始となり、忘年会や新年会など、お酒を飲む機会が増えるのではないのでしょうか？
仕事帰りにちょっと一杯。これがあるから仕事を頑張れる…なんて人も多いことでしょう。仲間といっしょに飲みに行くことはコミュニケーションを深める良い機会ですが、飲みすぎてしまうと危険が伴います。
今回は、アルコールの健康への影響と楽しく飲むコツをご紹介します。適量を守って、楽しく飲みましょう！



お酒を飲む前に…

自分の体質とその日の体調を確認！

自己管理

- 寝不足や具合が悪い時などは飲酒を控えましょう。
- 薬を飲んでいるときは飲まないようにしましょう。
- 自分の体質や適量を知りましょう。

アルコールに強い体質かどうかは「アルコールパッチテスト」で知る方法があります。



楽しく飲むためのポイント

① 談笑し、楽しく飲むのが基本です！

ストレス解消のための飲酒、やけ酒では量が増えてしまいがちです。

楽しく飲んで、ほろ酔い加減のところでサッと切り上げる…これが基本です。

② 食べながら適量範囲で ゆっくりと飲みましょう

空腹時に飲むとアルコールの吸収が速くなります。

豆知識 チーズなどの乳製品を食べる。

▶ 胃や食道の粘膜を保護し、酔いが急にまわることを防ぎます。



③ 週に2日の休肝日を作りましょう



アルコールは肝臓で分解されます。その処理能力は体重1kgあたり1時間に0.1gとされています。

〈例〉体重60kgの人は1時間に6gのアルコールを処理できることとなります。

※6gのアルコールとは…ビール150cc程度
毎日飲み続けると肝臓が疲れてしまいます。
週2日は休ませましょう。

お酒の適量とは（1日で下記のいずれか）

ビール 中瓶1本 200kcal	ワイン 2杯 175kcal	焼酎25度で 2/3合 175kcal	日本酒 1合 196kcal	ウイスキー ダブル1杯 165kcal

▶ お酒を飲んだ後には日本茶を。…利尿作用によって血液中のアルコール濃度が下がります。

④ きりのない、長い飲み続けは避けましょう



二日酔い防止のためにも、早めに切り上げましょう。

⑤ 許さない、他人への無理強い・ イッキ飲み!!

イッキ飲みはしない！させない！
…急性アルコール中毒を起こしやすくなります。

⑥ 妊娠中と授乳期の飲酒は控えましょう

妊娠中に多量飲酒を続けると知的障害、発育障害を伴う胎児アルコール症候群の子どもが生まれる確率が高くなるといわれています。



アルコールの危険性

- 肝臓病（肝炎、脂肪肝、肝硬変）を引き起こします。
- 未成年者の飲酒は脳の萎縮につながります。
- 多量飲酒を続けるとアルコール依存症、アルコール性認知症などを引き起こします。
- 摂取エネルギーオーバーとなり、メタボリックシンドロームにつながりやすくなります。

マナーを守って楽しく飲みましょう！

★意図的な酔いつぶし、お酒のまわし飲みの無理強いをすることは「アルコール・ハラスメント」（アルハラ）です。
宴席の多いこの季節、マナーを守ってお酒を楽しみましょう。

飲酒運転はしない！させない！

自動車の運転前で飲めない時は…車で来たことを周りに伝えましょう。雰囲気を楽しみたい場合はアルコール分0%の「ノンアルコール・ビール」なども上手に利用しましょう。

