

健康だより

<アルコールと健康生活>

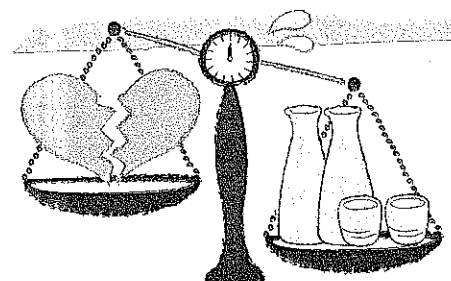
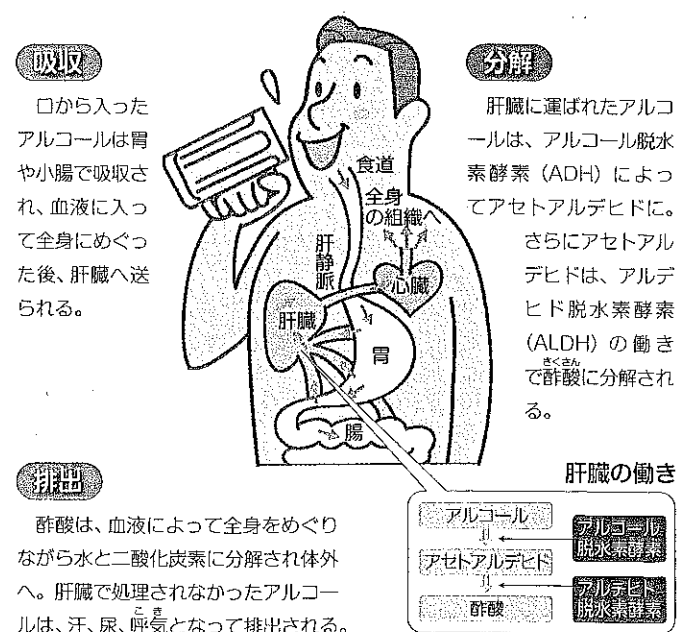
<少酒～お酒と上手に付き合う>

飲酒はストレスや緊張を和らげるなど、上手に飲めば効果がある反面、多量に取れば健康を害する危険もはらんでいます。健康を守り、いつまでもお酒を楽しむためには、飲酒について正しい知識を持つことが大切です。

百薬の長が百厄の長にならないよう、適正な飲酒を心がけ、心も体も元気な充実した生活を送りましょう。

アルコール代謝の仕組み

体の中に取り込まれたアルコールは、ほとんどが肝臓で分解、処理されます。一般に体重が 60～70kgの人で、日本酒一合を分解するのに約 3 時間かかるといわれます。大量に飲酒すれば、それだけ肝臓に負担がかかることになります。



“悪酔い”の原因はアセトアルデヒド

アルコールの分解時に生じるアセトアルデヒドは、毒性が強いいため、体内にたまると顔が赤くなる、心拍数が増加する、頭痛や吐き気をもよおすなど、不快な症状となってあらわれます。これが悪酔いの原因です。

アセトアルデヒドを無害にする働き(アルデヒド脱水素酵素)は個人差があり、日本人の約半数で、この酵素作用が遺伝的に弱い体質です。

自分のアルコール体質を知っておくことが大切です

全身に及ぶ飲みすぎの害

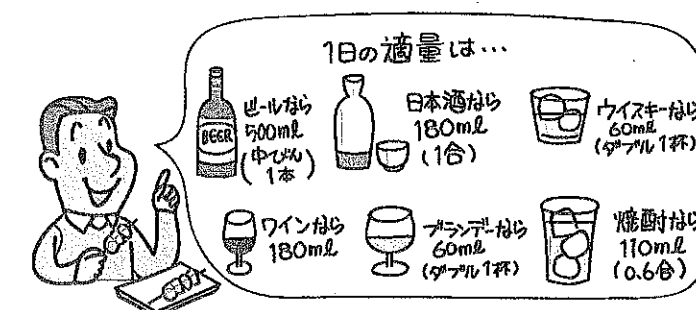


<適量を知ろう>

アルコールを分解する能力は人によってそれぞれ異なりますが、通常のアアルコール代謝能力を持った

日本人の適量は、1 日平均純アルコールで約 20gとされています。

女性はその半分くらいが適量です。



<お酒と上手に付き合う 4 つの習慣>

① 1 日の適量を守る

② 週に2日の休肝日をとる

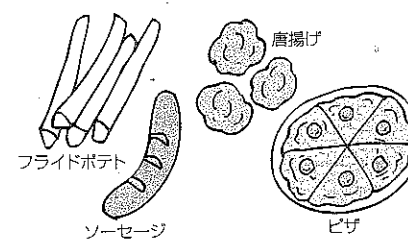
ビールの中ビンを毎日 1 本飲む人が週 2 日飲まないようにすれば、それだけで週に 400kcal のエネルギーダウンになります。休肝日は肝臓をいたわり、内臓脂肪蓄積を防いで一石二鳥です。

③ おつまみを賢く選ぶ

○ 魚や大豆製品、野菜料理を選びましょう。



✕ 揚げ物や肉料理など、油脂の多いつまみは控えましょう。



✕ 飲んだ後のラーメンやデザートなども、避けましょう。



④ すきっ腹の 1 杯をさけ、水とともに飲む

空腹時のお酒は、肝臓や胃にダメージを与えます。

軽く何かを食べてから飲みましょう。

お酒のあとに、水を追加したり、薄めて飲むとダメージが軽減され、飲みすぎ・食べすぎ防止に効果があります。



● タバコは厳禁

お酒を飲みながらの喫煙は、アルコールでニコチンが溶けやすくなりタバコの害が倍増します。また血管の収縮が早くなって動脈硬化を促進します。

● 服薬中は禁酒を

風邪クスリは肝障害を引き起こし、痛風治療薬や中性脂肪降下剤は効き目が低下、精神疾患薬は効き目が増強するなどの副作用が出たりする危険性があります。

● 寝酒は避ける

お酒には入眠促進効果はありますが、一方で深い眠りを妨げます。睡眠の質が低下し熟睡感がなくなります。不眠解消のための寝酒は肝臓を弱らせ、アルコール依存症への道にも繋がります。