

やっぱり健康でなくっちゃ

HIKYAKUの 元氣街道

このコーナーでは、社員の「元氣」を後押しするためのさまざまな健康情報を紹介します。

SGホールディングスグループ
健康保険組合からのお知らせ

今月の担当

京都健康推進室
保健師 笹井 信子



昔から酒は「百薬の長」といわれています。
そのわけは…

適度なお酒は

●心身ともにリラックスし、ストレス発散効果がある

●血行を良くし、血圧を下げる

●肩こりや冷え性を和らげる

●善玉(HDL)コレステロールを増やし、血栓をできにくくする

赤ワイン(ポリフェノールと
いう色素)には動脈硬化予
防の効果もあります

ただし、飲み過ぎると…

●肝臓に大きな負担をかける

●胃や腸にも障害を及ぼす

●脳の萎縮を招く

●狭心症や心筋梗塞の一因になる



このほか…

●アルコール依存症
●胎児への悪影響
などの危険性があります

※一般的に女性の方がアルコールに弱く、依存症になりやすいといわれています

元氣街道クイズ

Q. 体重67kgの人が日本酒2合を飲んだ時、体内のアルコールを分解するためにはどれくらいの時間が必要でしょうか？

①およそ1時間
②およそ3時間
③およそ6時間

★答えはページの下の。



↓
焼酎なら

1/2合強
(100ml)

お湯かウーロン茶で割る



↓
日本酒なら

1合弱
(166ml)

熱燗にしてゆっくりと



↓
ワインなら

グラス2杯弱
(210ml)

赤・白・ロゼいずれも同じ



↓
ウイスキーなら

ダブル1杯
(60ml)

ストレートやロックは禁物。水やソーダで割る



↓
ビールなら

中ビン1本
(500ml)

一気飲みは絶対ダメ!

目安

1日に純アルコールにして20g以内が適量です

「適度なお酒」ってどれくらい??

アルコール飲料に含まれる、純アルコール量の計算式

$$\text{飲酒量 (ml)} \times \text{アルコール度数 (\%)} \times \text{アルコールの比重 (0.8)} = \text{純アルコール量 (g)}$$

適正飲酒の10カ条

(社団法人アルコール健康医学協会HPより抜粋)

- ① 談笑し楽しく飲むのが基本です
- ② 食べながら適量範囲でゆっくりと
- ③ 強い酒 薄めて飲むのがオススメです
- ④ つくろつよ 週に二日は休肝日
- ⑤ やめようよ きりなく長い飲み続け
- ⑥ 許さない 他人(ひと)への無理強い・イッキ飲み
- ⑦ アルコール薬と一緒に危険です
- ⑧ 飲まないで 妊娠中と授乳期は
- ⑨ 飲酒後の運動・入浴 要注意
- ⑩ 肝臓など 定期検査を忘れずに



33 歩目

健康(心と体)に関するお問い合わせ 面談、カウンセリングもあります

SGホールディングスグループ 健康ダイヤル24

元氣街道クイズの答え: ③ およそ6時間 (体重67kgの人が日本酒2合を飲んだ時、体内のアルコールを分解するためにはおよそ6時間が必要といわれています。体質などによって個人差がありますので、あくまでも目安です。)