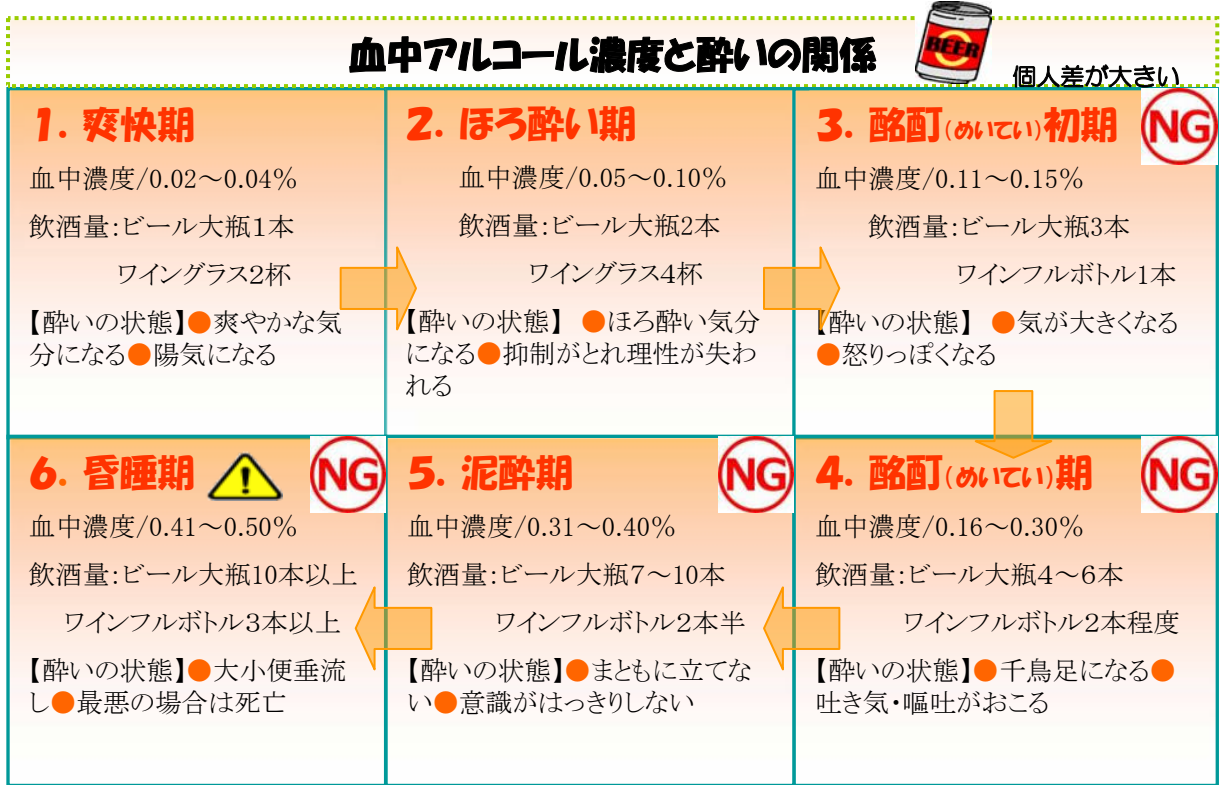


# 12月度 衛生対策 生活習慣の見直し～アルコールの影響～

年末に近づきました。アルコールが体に及ぼす影響をよく知り、適量飲酒を心がけ健康的に飲みましょう！も・ち・ろ・ん 飲酒運転は**厳禁**です！



アルコールが体に及ぼす影響はアルコール分解酵素の働き(遺伝要因)に関係し、個人差が大きく、一般的に女性の方がアルコールに弱いとされます。

## からだからアルコールがぬけるまで





**注意!**

睡眠がアルコール分解を促進します。  
睡眠時間が4時間の人は日本酒1合未滿しか分解できません。



アルコールの飲みすぎは肝臓病・糖尿病・心臓病・胃潰瘍・動脈硬化・高血圧・アルコール依存症・記憶力障害・うつ傾向など多岐にわたって健康に影響します。適量を心がけ、『休肝日』を設け、上手に飲み楽しみましょう！

