

12月度 衛生対策

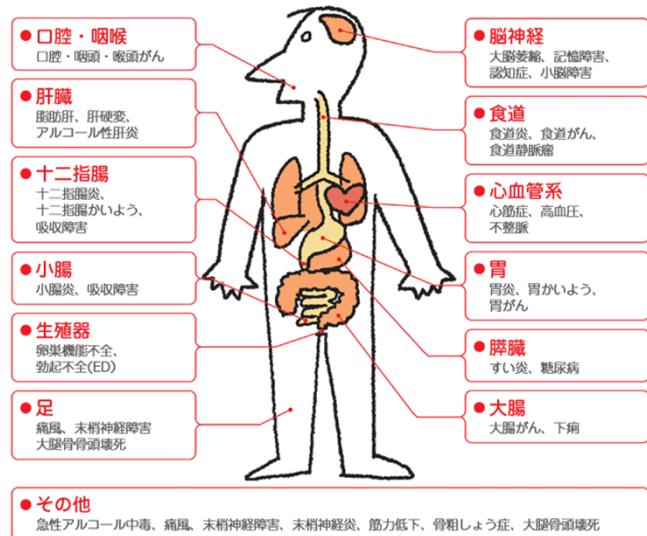
年末年始の過ごし方 ～お酒と上手に付き合うコツ～



お酒を飲む機会が増える季節。百薬の長とも言われるお酒ですが、飲みすぎは体に良くないことはみなさんもお存知のハズ。どのようにお酒と付き合えば良いのか？お酒と上手に付き合うコツを確認しておきましょう。

【飲みすぎの主な健康障害】

アルコールを飲んだ時に肝臓で作られる「アセトアルデヒド」は毒性が強く、肝臓を傷つけます。長期にわたって大量に飲酒すると、脂肪肝からアルコール性肝炎→肝硬変→肝臓がんへと進展します。また、アルコールには発がん性や依存性があり、さまざまな健康障害の原因になります。(右記)



【お酒と上手に付き合うコツ】

① 食べながら飲む

タンパク質・ビタミン類は肝臓の回復を助け、脂肪肝を予防します。豆腐や納豆などの植物性たんぱくや野菜などのビタミン豊富なおつまみを選びましょう



② 適量を守って飲む

1回に飲む適量は日本酒1合(180ml)までが目安です



③ 水を飲みながら飲む

アルコールは利尿作用がありますので、飲酒後は脱水傾向となり血液はドロドロ状態に。水とお酒＝1対1の割合で、お酒の合間にはこまめに水を飲みましょう



④ 週2日は休肝日をつくる

お酒と長く付き合うためには、週に2日ほど、肝臓を休ませてあげましょう



アルコールはどのくらいで抜ける？

個人差がありますが、体重60kgの人が8時間の睡眠中に分解できるお酒の量は、日本酒に換算して2合以内です。お酒は適量以内にとどめて、睡眠時間を確保するためにも23時までには切り上げましょう