

賢く楽しむ！お酒と上手に付き合おう 

「酒は百薬の長」という言葉があるように、古くからお酒は適度な量であれば健康に良いという考え方がありました。しかし、近年の研究によると、健康のためには飲酒量はゼロがよいと示されています。病気の予防には飲酒ゼロがベストですが、お酒好きの方にとって暑い日に飲む生ビールののど越しとほろ酔い感は格別ですよね。ここでは、お酒との上手な付き合い方をご紹介します。

飲みすぎは病気のもと

お酒の飲みすぎは、アルコールを分解したりアルコールの刺激を受ける臓器の病気につながります。

- | | | |
|-------|---|--------|
| □脳卒中 |  | □大腸がん |
| □心筋梗塞 | | □食道がん |
| □高血圧 | | □肝がん |
| □胃がん |  | □前立腺がん |

お酒を減らすことによる効果

- ✓ 仕事のパフォーマンスが上がる
- ✓ 血圧が下がる
- ✓ 体重が減る
- ✓ 肝臓の検査値が改善する
- ✓ 頭がはっきりして、集中がしやすくなる
- ✓ おこづかいに余裕ができ、飲酒以外の趣味などにまわせるようになる



お酒との上手な付き合い方

① 適量を守る

一般的には、1日当たりビール500ml、女性は250mlが目安。

② 週に2日休肝日を設ける

肝臓を休めることで、肝臓の負担を軽減したり肝機能の低下や障害を予防します。

③ 飲むペースをコントロール

急に飲むよりも、ゆっくり時間をかけて飲むことで、身体の負担が軽減されます。

④ 一緒に水を飲む

アルコールによる脱水を防ぐために、お酒の合間に水を飲むことを心掛けましょう。

⑤ お酒の量を把握する

飲みすぎを防ぐために、自分の飲酒量を把握するのも効果的です。

