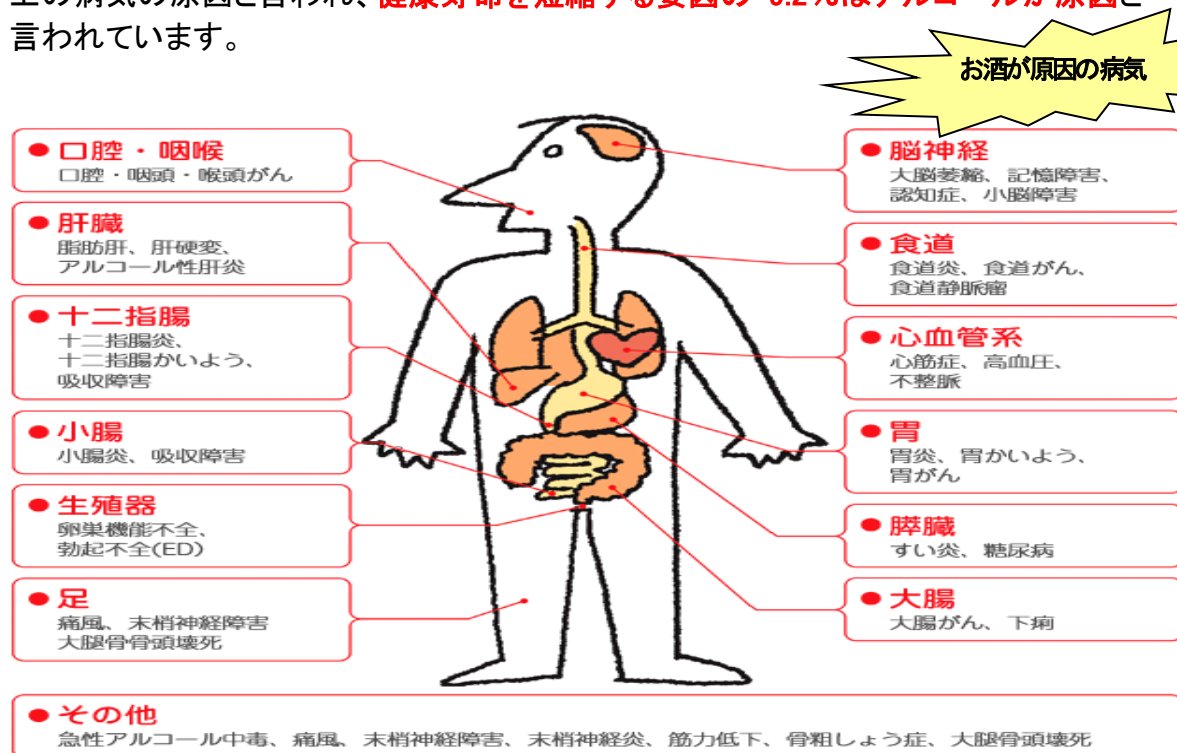


お酒とのいい関係 (適量で健康に飲みましょう)

「酒は百薬の長」と言われますように、少量の飲酒は善玉コレステロールを増やし、その結果悪玉コレステロールが減って動脈硬化予防につながるため、虚血性疾患での死亡するリスクを下げると近年の研究で判っています。しかし、飲みすぎると万病の元になります。高血圧症、脂肪肝、糖尿病、脳血管疾患、がん、うつ病といった60以上の病気の原因と言われ、**健康寿命を短縮する要因の 9.2%はアルコールが原因**と言われています。



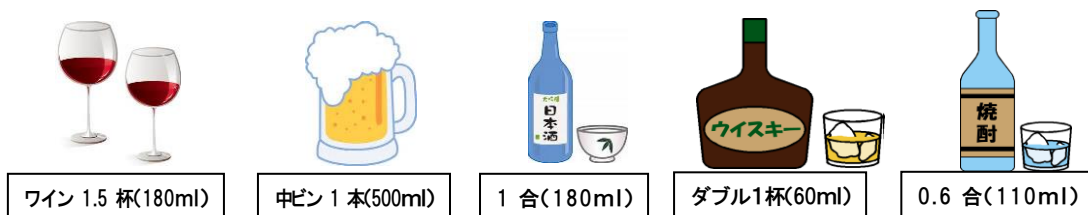
適量のアルコールは1日20g程度

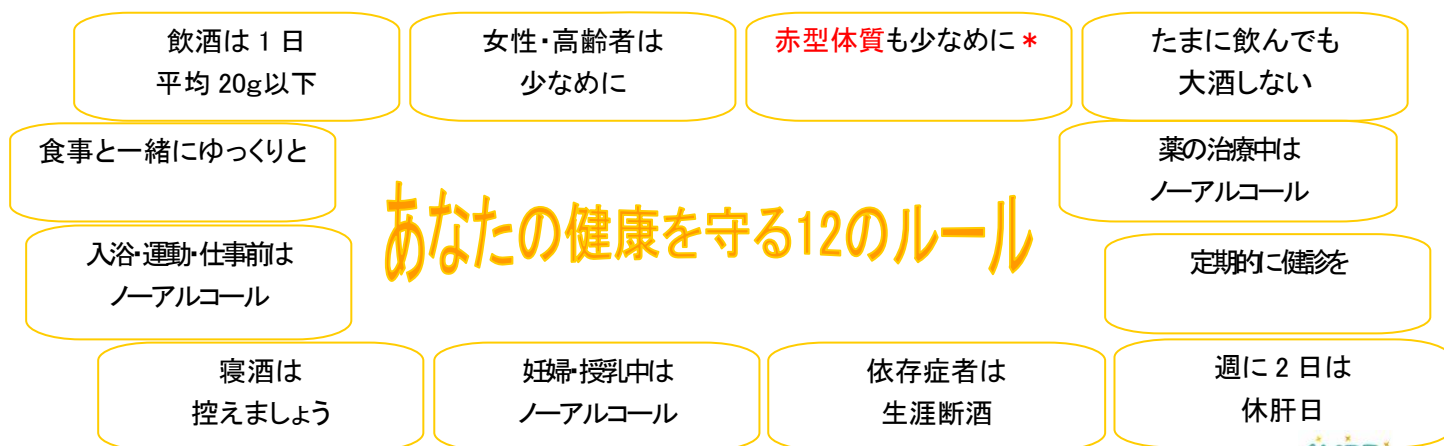
ただし、個人差*はあり、女性や高齢者はこの半分の10g程度が適量です。純アルコールで計算するので、数種類飲んだ場合は合算して20g となります。ただし口当たりが変わると量を多く摂取してしまう傾向が多く、1日1種類が目安です。

アルコールの重さの目安

お酒の種類	量	アルコールの重さの目安
ビール・発泡酒類	コップ1杯(180ml)	7g
焼酎・泡盛(度数25%の場合)	1合(180ml)	36g
ウイスキー(度数40%の場合)	シングルグラス1杯	10g
梅酒(度数10%の場合)	コップ1杯(180ml)	14g

適量 20gの目安





休肝日

* 飲んですぐに顔が赤くなりませんか？(赤型体質といいます。)

アルコールを代謝する酵素の働きの強い・弱いは遺伝子によって決められているため、訓練でお酒に対して強くなるということはありません。酵素の働きが弱い人が習慣的に飲酒すると食道がんや口腔がんといったがんの発生率が高いことが知られています。

連休でリフレッシュ!!

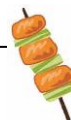
上手な飲み方・おつまみ

飲酒の際は、軽くおつまみをとりましょう。空腹で飲むと酔いがまわりやすく、胃の粘膜を荒らす等過度の負担が体にかかります。

少量のおつまみでも満腹感を得るためにも野菜メニューから食べ、お腹が少しふくれてから焼鳥や刺身、豆腐といったたんぱく質をとるようにしましょう。

～ おすすめのおつまみ ～

- 揚げたものより焼いたものを。魚ならばフライより刺身。
- ワインには高カロリーのチーズよりオリーブやピクルス。
- お酒によって失われやすいビタミン・ミネラルを含んだ海藻類。
- アルコールを分解するときに使うたんぱく質を含んだ冷や奴や枝豆。



肝臓の機能を検査で定期的にチェックしましょう

採血や、脂肪肝のチェックには腹部エコーや内臓脂肪 CT がおすすめです
あなたの検査数値は？

要医療には禁酒も含まれます。

AST/ALT (U/l)	基準値	30以下	要注意	31～50	要医療	51以上
γ-GT (U/l)	基準値	50以下	要注意	51～100	要医療	101以上



飲みすぎたら次の飲酒で調整しましょう。細かく考えすぎず
1週間単位で調整し、楽しく健康にお酒を飲みましょう。

普段内服する薬によってはお酒と一緒にのむと副作用がでることもあるので必ず医師や医療機関に確認しましょう。ご自身や家族のアルコール問題で困ることがあれば、そのままにせず各地域の精神保健福祉センターや保健所にご相談ください。

