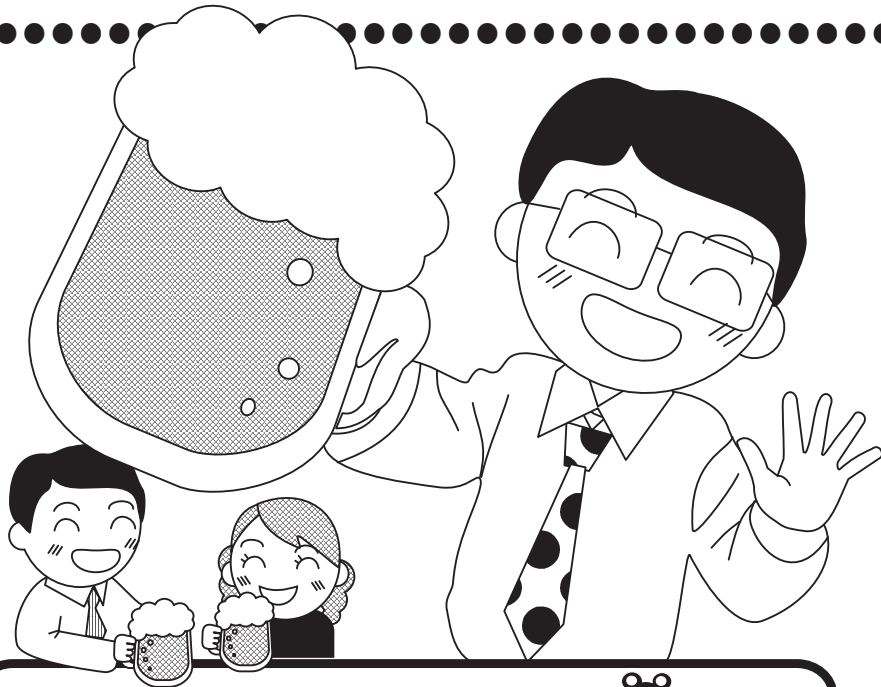


上手なお酒の飲み方



宣言

明るい笑顔
すぐ返事
伝える元気

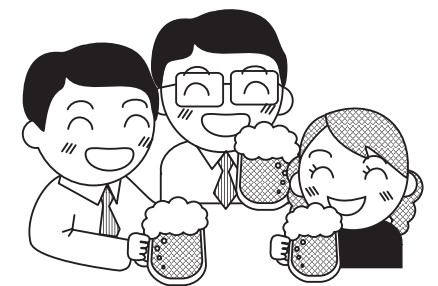


かちどき薬品 ホームページ
げんき君 健康に関する情報がいっぱい
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

年末年始は飲み過ぎ・食べ過ぎになりやすい時期です。
こんな時は肝臓もお疲れ気味。
休肝日を取り、肝臓をいたわってあげましょう。

12月 1月 2月



■ お酒をきちんと知ろう

意外と知らないお酒のこと、正しく知って付き合しましょう。
まずは下記の項目をチェック!

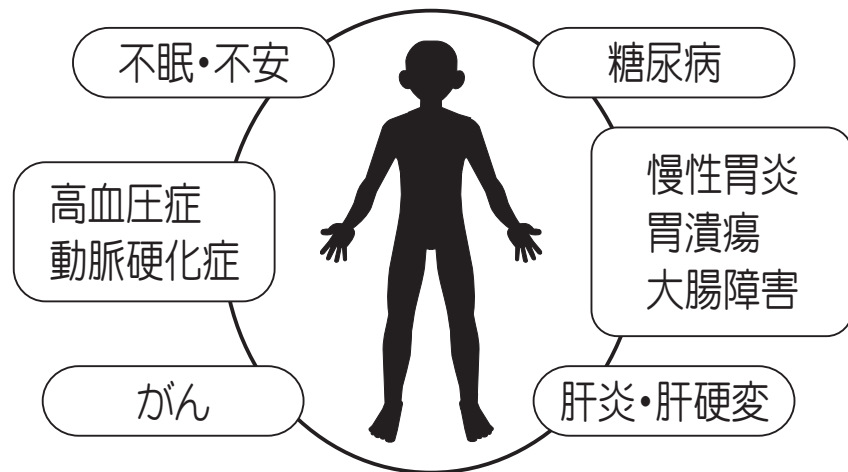
- 毎日、晩酌をする
- 飲むときは食べ物(おつまみや食事)をあまり食べない
- 眠るために飲む
- 休日は昼間から飲む
- 昔に比べると、一回に飲む量が増えている
- いつまでもだらだらと飲み、翌日にお酒が残る
- 周りから「飲み過ぎだ!」と注意されることがある
- お酒を飲むことで、普段と違う行動を起こすことがある(暴言、暴力、物を壊すなど)

上記に当てはまる項目はありましたか?
一つでも該当する場合はお酒の飲み方を見直したほうが良いかもしれません。



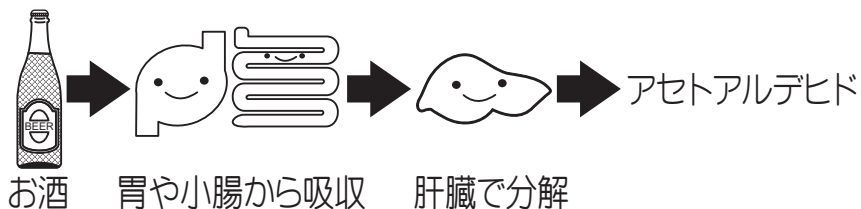
お酒による健康への影響を知っておきましょう

お酒は適量であれば昔から『百薬の長』と言われていますが、飲み方や飲む量を間違えると、『万病の元』にもなります。飲み過ぎによる健康などへの影響を知っておきましょう。




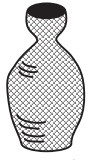




人により酔い方が違うことを知っておきましょう

お酒は体内に入ると胃や小腸から吸収され、血中に入ります。その後、肝臓のアルコール脱水酵素によって分解され、「アセトアルデヒド」になります。この「アセトアルデヒド」という有害物質をスムーズに処理できない体質の人は、顔や体が赤くなったり、気分が悪くなったりします。



■お酒の適量ってどのくらい？

節度ある適度な飲酒とは一般的に一日平均 **純アルコールに換算して約20g**とされています。様々なお酒の適量は…

ビール アルコール度数5度  純アルコール量 20.0g 中びん1本(500ml)	日本酒 アルコール度数15度  純アルコール量 21.6g 1合(180ml)	焼酎 アルコール度数25度  純アルコール量 22.0g 0.6合(約110ml)
ウイスキー アルコール度数43度  純アルコール量 20.6g ダブル1杯(60ml)	ワイン アルコール度数14度  純アルコール量 20.2g 1/4本(約180ml)	缶酎ハイ アルコール度数5度  純アルコール量 20.8g 1.5缶(約520ml)

出典:公益社団法人アルコール健康医学協会

※女性やアルコール代謝能力が低い人、65歳以上の高齢者はこれより少ない量が適当とされています。

純アルコール量を計算してみよう!

お酒の量(ml) × 【アルコール度数(%) ÷ 100】 × 0.8

例) ビール中びん1本

$$500(\text{ml}) \times \left[\frac{5(\%)}{100} \right] \times 0.8 = 20$$

純アルコール量は **20g**

■お酒と上手に付き合うために

<お酒と上手に付き合うための5カ条>

会話や食事を楽しみながら飲もう

適度な飲酒は心と体をリラックスさせ、コミュニケーションや人間関係を円滑にしてくれます。



自分のペースで適量を

一般的には“ほろ酔い初期”が適量です。飲み過ぎたり悪酔いしないためにも、自分のペースでお酒を味わいながら、ゆっくりと飲むようにしましょう。

薬と一緒に飲まない

お酒と薬を一緒に飲むと、薬の作用が強くなり、薬もお酒と同じく肝臓で分解されるため、肝臓には二重の負担がかかることになります。結果、長時間体に薬の影響が残ることになり、場合によっては生命にかかわる事態になることもあります。

食べながら飲もう

空腹でお酒を飲むと、胃から腸へ流れ、すぐに吸収されてしまいます。しかし胃に物が入っていれば、お酒が腸に流れるスピードが遅くなり、胃からゆっくり吸収されます。お酒で胃を荒らさないためにも、食べながら飲むようにしましょう。また、強いお酒は薄めて飲むようにしましょう。

翌日にお酒を残さないために

一般的には、日本酒1合のアルコールが代謝されるのには約3時間かかると言われていています。寝る前ではなく、夕食時(眠りにつく3時間前までに飲み終える)に、食事と一緒に楽しむのが良いでしょう。

■週に2日は休肝日を

適量といっても、毎日の飲酒は肝臓に負担をかけてしまいます。

お酒を飲むことで、肝臓には中性脂肪が蓄積され、胃や腸などの消化管の粘膜も荒れてきます。

できれば週に2日程度の休肝日をつくるよう心がけましょう。2~3日飲んで1日休む、という習慣をつくと良いでしょう。



日	月	火	水	木	金	土
		休肝日			休肝日	

お酒は、2~3日飲んだら1日休みましょう



<注意>

休肝日を設けたからといって、他の日に大量に飲酒をしては意味がありません。普段から適量の飲酒を心がけましょう。

どうしてもお酒が飲みたい!そんな時には。。。

ノンアルコール飲料

ノンアルコールビールでも、ジョッキに入れて飲むとビールを飲んでいるような感覚に!最近ではカクテルや酎ハイ、梅酒など、ノンアルコール飲料もバラエティに富んでいます。休肝日にくじけそうになった際には是非お試しください。



休肝日をつくるとこんなメリットが!



メリット 休肝日をつくると…

1 “アルコール依存症”も防げる!?

長期間にわたって大量の飲酒を続けていると、次第に自分で自分のお酒の飲み方をコントロールできなくなり、お酒を飲まずにはいられない状態になります。これがアルコール依存症です。しかし、自分自身で休肝日を決めることで「今日は自分の意思で飲酒をしない」という気持ちを自己確認できるので、休肝日を設定することは精神的な意味でも重要です。

日	月	火	水	木	金	土
飲んでもいい日	飲んでもいい日	休肝日	飲んでもいい日	飲んでもいい日	休肝日	飲んでもいい日

今日は火曜日。
飲酒はやめて
おこう



メリット 休肝日をつくると…

2 睡眠の質があがる!

お酒は量が増えると、睡眠の質を悪くしてしまいます。体重1kgあたり1gほどのお酒を飲むと、睡眠前半は深い睡眠が増えますが、後半には浅い睡眠が増え、夜中に目覚めやすくなります。お酒を飲まない日を作り、睡眠の質をあげましょう。



この他、



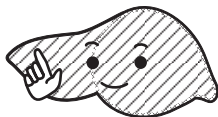
家計費の節約になる



休肝日あけには
美味しくお酒が飲める

などがあります。

体にも家計にも優しい“休肝日”を是非つくってみてはいかがでしょうか。



■肝臓のSOSに気付いて!

—お酒を美味しく飲むために—

<やせているのに脂肪肝!?!>

脂肪肝は、肝臓に中性脂肪がたまる病気なので、外見的にやせているから大丈夫ということはありません。やせていてもお酒を多く飲む人や、食事の栄養が偏っている人は脂肪肝になりやすいと言われているので、気をつけましょう。

<肝臓など1年に1度は定期検査を>

お酒が体内に入ってくると、肝臓の中では一生懸命にアルコールの分解が行われています。いつもは余力のある肝臓ですが、毎日沢山のお酒を飲めば、休む暇もなく疲れてしまいます。肝臓は「沈黙の臓器」などと呼ばれるように、異常が生じてもなかなか自覚症状が出にくいところです。お酒を飲む人は自覚症状の有無にかかわらず、1年に1度は定期検診を受けましょう。



豆知識

もしも二日酔いになったら。。

二日酔いに特效薬なし!



- ①水分を十分摂りましょう
- ②静かに寝るのが一番です
- ③果糖の豊富な果物を摂りましょう
- ④症状に合った胃腸薬を服用しましょう