

飲みすぎ注意！夏のお酒の楽しみ方

暑い夏は、キンキンに冷えたお酒が美味しい季節ですね。しかし、飲み過ぎは健康に悪影響を及ぼす可能性があります。自分の適量を知って、楽しく上手に飲みましょう。

適量ってどのくらい？

年齢、性別、体質などによつて適量は人それぞれですが、判断するひとつの指標となるのが「純アルコール量」です。純アルコール量とは、お酒に含まれるアルコールの量をグラム(g)で表したものです。

単純にお酒を何杯飲んだかでは、正確にアルコールの量を把握することはできません。

厚生労働省が勧める「節度ある適度な飲酒」は、1日平均純アルコールで約20g程度とされています。ただし、アルコールによる影響は個人差があるため、女性や高齢者、アルコール代謝能力の低い人、飲酒習慣のない人などはより少量の飲酒が勧められます。

ビール (5%) ロング缶1本 (500ml)	日本酒 1合 (180ml)	ウィスキー ダブル1杯 (60ml)	焼酎 (25度) グラス1/2杯 (100ml)	ワイン グラス2杯弱 (200ml)	チューハイ (7%) 缶1本 (350ml)
					

《純アルコール20gの目安量》

「お酒×水分補給」の
セットがおすすめです

アルコールには利尿作用があり、体から水分が失われやすくなります。お酒を飲むことでのどの渇きは和らいでも、水分補給にはなりません。お酒と一緒に水を摂取することで、血中のアルコール濃度を下げたり毒素を排出しやすくする効果があります。また、翌日の頭痛や吐き気など、二日酔いの予防にもつながります。

お酒を楽しく飲むコツ

① 適量を守る

自分の適量を知り、ゆつくり飲みましょう。

② 食べながら飲む

空腹時はアルコールが吸収されやすく、酔いの原因になります。食事をしながら飲むことで、飲み過ぎを

予防することにもつながります。

③ 強いお酒は薄めて飲む

アルコール度数の強いお酒は胃腸への刺激が強く、血液中のアルコール濃度が早く上昇します。そのため、酔いの回りが早くなります。

④ 休肝日を設ける

毎日お酒を飲むと、肝臓に負担がかかります。週に2日は肝臓を休ませましょう。

⑤ 定期的に健診を受ける

肝臓は沈黙の臓器と言われるほど、自覚症状が出にくい臓器です。定期的に健診を受け、肝臓の声を傾けてみてください。



★ 7月28日は「世界肝炎デー」★

世界保健機関(WHO)は毎年7月28日を「世界肝炎デー」とし、肝炎に関する啓発活動を行っています。

肝炎にはウイルス性と非ウイルス性があり、近年では非ウイルス性の肝炎が増加しています。非ウイルス性の肝炎とは、メタボリックシンドローム(メタボ)やアルコール性肝炎などの生活習慣病を要因とする、脂肪肝を伴う肝炎のことです。

沈黙の臓器と言われる肝臓と同じように、生活習慣病も初期には自覚症状はほとんどありません。そのため、毎年健診を受け、自覚症状がないうちに体を労わることがとても大切です。

町では、(特定)健診を実施中です。今後も美味しく楽しくお酒を飲むためにも、ぜひこの機会に受診しませんか。



▲健診の詳細はこちら

■問い合わせ先
町福祉センター健康福祉課
☎962-15151(直)