



## 安中市健康増進計画

# 『いきいき 安中健康21』 からのお知らせ

### 飲酒 「ここまでと 決めてお酒を 楽しもう」

適度な飲酒量は、1日純アルコール量 20g とされています

お酒は適量なら身体に良い影響を与えます。また、人との付き合いでも必要不可欠なものであるかもしれません。

しかし、お酒の飲み過ぎは肝機能の問題だけではなく、生活習慣病やがん、胃炎や膵炎などの消化器系の疾患、アルコール依存症などの原因となります。適度に楽しく飲む心がけをしましょう。

飲酒量の目安（純アルコール量 20g）	
ビール（中びん）	1本（500ml）
ワイン	グラス 1.5 杯（180ml）
ウイスキー	ダブル 1 杯（60ml）
日本酒	1 合（180ml）
焼酎	0.6 合（110ml）
缶チューハイ	1.5 缶（520ml）

※女性や高齢者はさらに少なめ

### ◎飲酒するときの心がけ

- ・つまみを摂りながらゆっくり飲む  
短時間に一気に飲むと、肝臓に負担をかけます。
- ・強いお酒は薄めて飲む  
強いお酒はのどや胃腸の粘膜を刺激します。
- ・週2日は休肝日を設ける  
毎日の飲酒は、肝臓がアルコール分解のために働き続けることになり、肝臓を疲労させてしまいます。
- ・飲酒後の運動や入浴は要注意  
血圧が下がったり酔いが回りやすかったりするため、危険が伴います。
- ・周囲の人に無理強いをせず楽しく飲む  
お酒は人と会話をしながら楽しく飲むことでストレス解消に効果的に働きます。



### ◎アルコール依存症とは

アルコール依存症とは、自分で飲酒のコントロールができなくなる状態をいいます。進行すると心身の不調や、周囲とのトラブル、社会的な信用の失墜などにつながります。また、うつ病を併発することが多く、気分の落ち込みや不安な気持ちなどを解消するため、またお酒を飲むという悪循環に陥りやすくなります。

<こんな症状は要注意>

- ・飲みたい気持ちを抑えることができない
- ・落ち着きがなくなり、不安やイライラ感が募る
- ・お酒の量を減らそうとするが、うまくいかない
- ・手の震え、異常な発汗などの身体症状がある
- ・寝付きが悪くなり、夜中に目が覚める
- ・飲む量や二日酔いが増えている

☆このような兆候が現れたら、早めに医療機関を受診しましょう



### ◎お酒を飲むと良く眠れるって本当？

お酒を飲んでよく眠るという人もいるかもしれませんが、お酒は、確かに入眠効果はありますが、入眠前の飲酒は睡眠を浅くしてしまい、睡眠の質を下げてしまいます。寝付きをよくするための飲酒は避けるようにしましょう。



次回は、3月1日号に『慢性腎臓病（CKD）』を予定しています。

問合せ▶ 困 健康づくり課保健指導係（☎内線1172）