



『いきいき 安中健康21』 からのお知らせ

◎飲酒 「どこまでと決めてお酒を 楽しもう」

◆アルコールによる主な健康障害

アルコールの影響は肝臓だけと思いませんか？

アルコールは主に小腸から吸収され血液中に入り、全身に染み渡ります。アルコールの影響は全身に及び、さまざまな健康障害をもたらします。

脳萎縮、認知症、脳血管障害

食道炎、胃炎、下痢、低栄養

狭心症、心筋梗塞、不整脈

肝機能障害、肝硬変、膵炎

骨粗鬆症、骨折



胎児アルコール症候群
(妊娠中のアルコール摂取による胎児の発育障害)

うつ病、パニック障害、アルコール依存症

脂質異常症、高尿酸血症、高血圧、糖尿病

がん(口腔、咽頭、喉頭、食道、肝臓、大腸、乳)

貧血、免疫機能低下(風邪をひきやすくなる)

◆飲むなら1日これくらいに



健康な男性であれば、一般的には1日にビール500ml(日本酒は1合相当)程度なら「節度ある適度な飲酒」と考えられています。

その倍になると、「高血圧や脂質(中性脂肪やコレステロール)異常といった生活習慣病を引き起こしやすい」と警告されています。その3倍(ビール1.5L程度)は多量飲酒となり健康のみならず酔ってのけがや失態も心配となります。

※女性や高齢者はこの量の半分程度にとどめて下さい
※元来飲む習慣がない人や酒をやめた人は、そのまま飲まないでいることが推奨されます。

※妊娠中や授乳中の人もお酒は完全にお控え下さい。

◆飲まないと眠れない？

「寝酒」も大きな問題です。寝酒は寝付きをよくしますが深い睡眠が得られず眠りの質が悪くなります。どうしても眠りが悪いのであれば、寝酒よりも適切に睡眠薬を使う方が良いです。かかりつけ医やメンタルクリニックにご相談ください。



◆アルコール依存症

お酒を飲み過ぎると高血圧や糖尿病といった生活習慣病の危険性が高まりますが、さらに飲み過ぎるとアルコール依存症(大切にしていた家族、仕事、趣味などよりも飲酒をはるかに優先させる状態)の恐れも高まります。

問合せ▶困健康づくり課予防係(☎内線1172)