

お酒と上手に付き合おう!

お酒は適量であれば、疲労の回復や精神的ストレスの発散、人間関係を円滑にするなどのメリットがあります。しかし、その効果は、適度な飲酒量を守ることではじめて得ることができます。

宮城県では、第2次みやぎ21健康プラン及び宮城県アルコール健康障害対策推進計画の中で、**生活習慣病のリスクを高める飲酒量の割合を男性 12.0%、女性 6%に減らすことを目標**に掲げています。また、**妊娠中の飲酒をなくすことについても 0%を目標**としています。

お酒と上手に付き合う6つのポイント



1. 飲酒は1日純アルコールで20g以下

いずれか1種類が純アルコール20gの量



ビール(5%)
1本(500ml)



缶酎ハイ(7%)
1本(350ml)



ワイン(12%)
グラス2杯
(200ml)



日本酒(15%)
1合(180ml)

女性や高齢者、飲酒すると顔が赤くなる方はさらに少ない量の飲酒が適切です。

2. こんな場合はアルコールNO!

アルコールは、薬と一緒に飲むと効果を強めたり弱めたりします。また入浴や運動前に飲むと、不整脈や血圧に変動を起こすことがあります。妊娠中・授乳中は、赤ちゃんの発達に影響を及ぼす場合があります。

薬を内服中の方、入浴時や運動、妊娠中・授乳中はアルコールを控えましょう。

最近では、ノンアルコールの飲料もあるので、上手に活用してみましょう。

3. 寝酒は極力控えよう

お酒はできの悪い睡眠薬です。睡眠の質は下がり、頻尿にもなるので、よい睡眠が得られません。健康な睡眠を得るためにも、アルコールの力に頼らない事が必要です。

5. たまに飲んでも大酒しない

お酒を飲む回数が少なくても、一時的に大量に飲むと、身体を痛めたり事故の危険が増したり、アルコールへの依存を高めてしまう可能性があります。

4. 食事と一緒にゆっくりと



空腹時に、お酒を一気に飲むと、アルコールの血中濃度が急速に上がり、悪酔いしやすくなります。

お酒だけに集中せず、食事と一緒にゆっくりと飲みましょう。体に思いやり♡

6. 週に2日は休肝日を

お酒を飲むとアルコールは肝臓で分解されます。週に2日は、肝臓を休ませてあげてください。

お酒の飲み方で困っている・相談したいときは1人で抱え込まず、医療機関や市町村の役場、保健所、精神保健福祉センターなどにご相談ください。

【参考】e-ヘルスネット（厚生労働省）

大崎地域で働く皆様の健康づくりを応援する情報満載のサイト「おおさき健康ナビ」もご利用ください!!

おおさき健康ナビ

検索

