

Let's enjoy alcohol healthily

# 健康的な酒との付き合い方



これからの時期、花見や送別会などでお酒に触れる機会が多くなってきます。酒は昔から百薬の長と言われ、適量であれば健康に良いとされていますが、反面、多量に飲み続けると「アルコール依存症」や「肝障害」などさまざまな問題を誘発します。そこで、お酒との上手な付き合いが大切になってきます。

## 《お酒との上手な付き合い方》

次の5つの重要なポイントを参考に、健康的にお酒を飲みましょう。

### 1 適量を守りましょう



純アルコールにして1日約20gです。これは、日本酒1合、ビール中ビン1本、ウイスキーダブル1杯、ワイングラス2杯に相当します。

### 2 食べながら飲みましょう



空腹時に飲むと胃や肝臓に大きな負担がかかります。食べながら飲むとこれらの臓器に優しく飲めます。

### 3 水などで薄めて飲みましょう



強いお酒は内臓にダメージを与えます。薄められるお酒は薄めて飲みましょう。

### 4 休肝日を取りましょう



肝臓は2日休ませれば元気になります。

### 5 飲んだアルコールより少し多めの水を飲みましょう



アルコールには利尿作用があり、飲み過ぎると脱水症状を起こしてしまいます。そのため、飲んだお酒より少し多めの量の水を飲むことで、脱水を防ぐことができ、肝臓の負担も軽減します。

## 《3月は自殺対策強化月間です》

自殺の原因の一つに「アルコール依存症」があります。

アルコール依存症とは、長年の酒の飲み過ぎがもたらす進行性の病気です。飲酒を自分でコントロールできず、ほかの物事より飲酒をはるかに優先させます。

アルコール依存症患者は、そうでない人と比べ

て自殺で亡くなる割合が数倍～数十倍に高まると言われています。また、アルコール依存症とうつ病が合併するとどちらかが単独で発症するよりも自殺の危険性がさらに高まります。そのため早めの対処が大切です。

アルコール問題でお困りの方は、身近な窓口にご相談ください。

相談窓口：保健医療課健康推進係 (☎ 0824-73-1255) ・各支所市民生活室