

THE
CARE

PRESS

presented by
Midwife

Work on Life はたらくために、大切なことを。

上手なお酒との付き合い方



コロナ禍の頃より、徐々に宴会も緩和されてきていますね。職場での歓迎会や打ち上げなどの機会も、これから増えてくるのではないのでしょうか。今回は、これからある飲み会に向けて是非考えて頂きたい内容となっております。“花より団子”には愛嬌がありますが、“花よりお酒”には時に毒があります。飲酒を含む生活習慣は、脂質代謝に影響を及ぼしているとも言われています。そこで**上手なお酒との付き合い方**について、体への影響と合わせてお伝えいたします。

アルコールが健康にもたらす影響について

皆さん普段どのくらいアルコールを飲まれていますか？1日の平均アルコール消費量と死亡率との関係を示したグラフでは、少量の飲酒は全く飲酒しない人と比べて死亡率を下げるというデータとなっていますが、過度の飲酒は様々な健康上の問題を引き起こすことも明らかです。

臓器への影響

過度の飲酒は消化器官への影響が大きく、特に**肝臓**の疾患は罹患する頻度が高いと言われております。脂質代謝にも少なからぬ影響を及ぼしており、**中性脂肪が増加**して肥満や高血圧を引き起こす原因ともなります。また**血圧の変動**にも影響をもたらすため、心筋梗塞や不整脈などの循環器疾患をはじめ種々疾患の発症、それらによる死亡を増加させるとも言われています。

急性アルコール中毒

宴会のシーズンになりますと、“一気飲み”で急性アルコール中毒になり命を落とす方も出てきます。若い子がりやすいと思われがちですが、お酒に飲まれるのは実は若い人だけではありません。中年と呼ばれる世代の方にも気をつけて頂きたいです。

脱水症状

アルコールには利尿作用があると聞いたことありますでしょうか？大量のアルコールを飲むと利尿作用が高まり、結果として**脱水状態**になる事もあります。血液が濃縮されて固まりやすくなることで脳梗塞に、また血圧が上昇することで脳出血になるリスクが高くなります。**お酒を飲むときは、同じ量以上のお水を一緒に飲む**ことも心がけましょう。

アルコールとの上手な付き合い方

POINT

- ✓ “適量”を少なめにする▶ビールなら500ml, 日本酒なら1合が適量
- ✓ 飲む時間を短くする▶だらだらと飲むのは避け、時間を区切って飲みましょう
- ✓ 毎日続けて飲まない▶最低でも週2日は休肝日を設けましょう
- ✓ 血圧やコレステロール値が高い場合▶適度な飲酒について医師に相談しましょう
- ✓ 飲むときは食事も摂りながら▶淡白な味付けのもの、脂身の少ないお肉を選びましょう

個別のご相談は
相談フォームへ！ご相談は
コチラから

自分の適量が知りたい、お酒との付き合い方で悩んでいる方はお気軽にご相談ください。

ミッドワイフ
赤坂 智美日本新薬グループ共済会様
LINE 相談 QR コード

WITH MIDWIFE

本社：大阪府大阪市都島区東野田町4丁目15番82号 QUINTBRIDGE 303
Email: thecare@withmidwife.jp HP: https://thecare-biz.jp/