日本健保株式会社
健康ライフマガジン
からだスマイル
4月号 Vol. 36
2019年4月1日発行

大丈夫？あなたの飲酒習慣

少量の飲酒は、リラックス効果はもちろん、血液をサラサラにして循環器疾患になりづらくしたり、記憶障害を起こしづらくするなどの効果があります。しかし、適正量を超えると、さまざまな健康問題のリスクを高めることがわかっています。飲酒の適正量を知り、かしこくお酒と付き合いましょう。

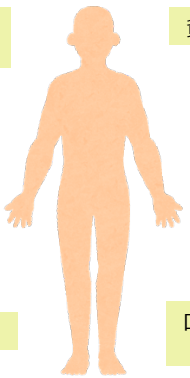
飲酒のメリット・デメリット

メリット
- ○ 食欲増進
- ○ ストレスの緩和
- ○ 血行促進
- ○ 人間関係の円滑化

デメリット
- ○ 急性アルコール中毒
- ○ さまざまな健康障害
- ○ アルコール依存症

お酒は「百薬の長」と言われていますが
適正量を守らないと「万病の元」になってしまいます。
適正飲酒を心がけ「百薬の長」にしましょう！

アルコールによる主な健康障害



- 脳委縮、認知症 脳血管障害
- 狭心症、不整脈 心筋梗塞
- 肝機能障害 肝硬変、膵炎
- 骨粗しょう症
- 胎児アルコール症候群
- 貧血、免疫機能低下
- うつ病、パニック発作 アルコール依存症
- 食道炎、胃炎、低栄養
- 脂質異常症 高血圧、糖尿病
- 口腔がん、咽頭がん、食道がん 肝臓がん、大腸がん、乳がん

当てはまったら要注意！

過去6ヶ月間に該当する項目にチェック！
お酒の飲み方を変えましょう

- □ ほぼ毎日飲む
- □ 飲み始めると止まらないことがある
- □ 飲むときは食事をしない
- □ 夜中0時を過ぎて飲んでいることがある
- □ 朝、迎え酒をしたことがある
- □ 飲酒して思い出せないことがある
- □ 飲酒して物を壊したことがある
- □ 飲酒してケガをしたことがある

適正量を守って、お酒を楽しもう！

飲酒による問題は、本人だけじゃなく家族や社会にもダメージを与えます、適量とは、自分が満足する量ではありません。あなたの健康と安全を守るためにも、節度ある適度な飲酒をこころがけ、楽しくお酒を飲みましょう。

飲むなら1日これくらいに

ビール	日本酒	ワイン
中瓶1本500ml	1合180ml	グラス2杯?40ml

焼酎(25度)	ウイスキー
100ml	ダブル1杯60ml

※ 女性や高齢者はこの量の半分程度に
※ 妊娠中や授乳中は完全に禁酒しよう

⚠この倍になると、高血圧や脂質異常といった**生活習慣病**を引き起こしやすくなります。

Let's 減酒！さぁ今日からはじめよう♪

- 食事をしながら、少しずつゆっくりと
- 自分のペースで
- ダラダラ飲まず時間を決める
- 度数の高いお酒は薄めるか、合間に水を飲む
- 飲む前に、冷たい水などで喉の渇きを落ち着かせる
- 週2-3日の休肝日を設ける
- 節酒量を記録する

お酒は上手に使って、自分のペースで
味わいながら、楽しく飲みましょう！