人とお酒のいい関係のおはなし



《健康障害》

肝臓の病気･･･アルコール性脂肪肝･肝炎･肝不全など
脳の萎縮･認知症･･･脳が委縮して認知機能低下
がんのリスク増加･･･食道癌など
生活習慣病･･･糖尿病･脂質異常･高血圧･膵炎など
消化器症状･･･胃炎･腸炎(便秘や下痢)
循環器症状･･･不整脈
末梢神経障害･･･神経痛･しびれ



《精神・生活への影響》

アルコール依存症･･･飲酒をコントロールできなくなり、
やめたくてもやめられなくなる
精神障害･･･うつ病や睡眠障害、暴言や暴力へ発展

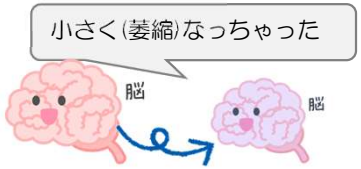
《寿命への影響》

好きなだけ飲み続けると、寿命が**縮まり**ます
⇒数年間、アルコールを控えることで改善(休肝日)
悪化を防げます。











お酒の適量を知る

個人差や環境によっても異なります

純アルコール20g～25g程度目安
(爽快感～ほろ酔い)

種類	量	度数	純アルコール量
ビール	500mℓ	5%	20g
日本酒	1合(180mℓ)	15%	21.6g
ウイスキー	ダブル1杯(60mℓ)	43%	20.6g
ワイン	小グラス1杯(200mℓ)	12%	19.2g
チューハイ	350mℓ	7%	19.6g
焼酎	グラス半分	25%	20g

～上手な飲み方～



食べながら適量範囲でゆっくりと
薄めて～飲みましょう
休肝日を作りましょう(週に2日)
ノンアル結構いいですヨ
飲んだらしっかり水分摂って脱水防止
飲酒後の運動・入浴は要注意!



萩市及び阿武町の住民の皆様のための
365日24時間つかえる安心ダイヤル

萩・阿武健康ダイヤル24

健康相談・医療相談医療機関情報 等
医師や看護師等がご相談にお答えします

フリーダイヤル（携帯電話OK）



0120-506-322



お子さんが急病の時はこちらも利用できます
電話相談　**＃８０００**（083-921-2755）
午後７時～翌朝８時（毎日実施）

ちょこっと

からだにいい はなし

安心・安全・健康に過ごしましょう



第八話