

アルコールとの上手な付き合い方

お酒は、古来より祝祭や会食など多くの場面で飲まれるなど、生活・文化の一部として親しまれてきました。しかし、過度の飲酒は、肝疾患、脳卒中、がん等多くの疾患に関連しています。さらに、長期にわたる多量飲酒は、アルコールへの依存を形成し、身体的健康だけでなく、精神的健康にも影響があります。

次のうち、あてはまる飲酒習慣はありませんか？

- あなたは今までに自分の酒量を減らさなければと感じたことがありますか？
- あなたは今までに、周囲の人に自分の飲酒について批判されて困ったことがありますか？
- あなたは今までに、自分の飲酒についてよくないと感じたり、罪悪感をもったことがありますか？
- あなたは今までに、朝酒や迎え酒を飲んだことがありますか？

(「CAGE スクリーニング・テスト」より抜粋)

※2つ以上当てはまったら、要注意です！



*健康を害さない飲み方を心がけましょう！

適量を正しく飲めば問題のないお酒も、量を間違えれば健康を害する原因となり、急性アルコール中毒やアルコール性肝障害、アルコール依存症などを引き起こします。

急性アルコール中毒とは

急激に大量のアルコールを飲むと急性アルコール中毒を招きます。低体温、低血圧、頻脈、呼吸抑制などの症状が起こり、特に呼吸抑制は死につながります。

アルコール依存症とは

お酒を飲む習慣のある人なら誰もがなる恐れがあります。依存症になると、飲酒のコントロールができなくなり、次第に飲酒量が増え、お酒が切れると、イライラや手の震えなど身体症状がでます。アルコール依存症と診断されたら、「断酒」することが必要です。

*節度ある飲酒を心がけましょう！

「健やか高松21」では、飲酒習慣のある人に、日本酒なら1合以下、ビールなら500ml以下（女性は約半分）を1日の飲酒の適量としています。お酒を飲む時は、たんぱく質や適度な脂質を含んだ食物と一緒に摂ることでアルコールの吸収を遅らせ、胃腸障害の予防にもなります。また、週に2日は休肝日をつくり、肝臓などの検査も定期的に行いましょう。

