

## 健康宝箱

## 健康増進計画

## キャッチフレーズ

きれいな みずとくうき こころゆたか  
けんこう はぐくもう いののまち

ここまでと 決めて

過度な飲酒は 避けましょう

うまい飲み方

休肝日を 忘れずに

『いの町健康増進計画』のキャッチフレーズを保健師・管理栄養士からの健康ひとくちメモを添えて、シリーズでご紹介していくコーナー健康宝箱。第8回目は「こ」「う」の二文字でアルコールについて掲載します。

## 適量ってどのくらい？



- ビール: 中瓶1本
- 日本酒: 1合
- ワイン: グラス2杯
- 焼酎: 0.6合
- 缶酎ハイ: 500ml程度



## こんな人は要注意！

少量で赤くなる体質の人は血中アルコール濃度が高くなりやすく、その分臓器障害や依存を速めてしまいます。

※適量はあくまで健康な方での目安。アルコールの代謝能力には個人差があり、同じ人でもその日のコンディションによって酔い具合が違って来たりします。

## こんな飲み方はダメ!!!

## ●空腹での飲酒やイッキ飲み

空腹時に飲んだりイッキ飲みをするとアルコールの血中濃度が急上昇し、悪酔いや急性アルコール中毒を引き起こします。

## ●飲酒後の運動や入浴

飲酒後の運動や入浴は、血圧が乱高下し、脳出血・心筋梗塞などを起こしやすくなります。



## ●妊娠・授乳中の飲酒

妊娠中の飲酒は赤ちゃんに奇形や障害を起こす可能性が出ます。また、授乳中は母乳にアルコールが入り、発達を阻害します。



## ●薬と一緒に飲酒

アルコールは薬の効果を增强したり、依存を速めます。



## ★週1～2回は休肝日を!!

適度な飲酒は、体や心に良い効果があるといわれています。一方で量や飲み方次第で様々な悪影響も及ぼします。毎日飲酒している方は、週1～2回はお酒を飲まない休肝日をつくって肝臓を休めてあげましょう。



次回は「は」「ぐ」「く」の三文字を使って【歯の健康】について掲載します。

問い合わせ ほけん福祉課  
(すこやかセンター伊野内) 電話 893-3811