



健康豆知識

お酒の飲み過ぎに注意！

この時期、親戚同士の集まりや新年会などでお酒を飲む機会が多くなってくるかと思いますが皆さん、ついつい飲み過ぎてしまうことはありませんか？
飲み過ぎてしまう方はお酒の量を減らすなどして気を付けなければいけません。
では、どんな対策ができるのか？
お酒を飲む時のポイントや摂取量などと一緒にご紹介していきます。



高齢者ほど気を付けたい！

アルコールの分解機能は年を取るほど低下していきます。
また、アルコールは利尿作用があることも加えお酒を分解するのに水分を必要とするため、脱水状態になりやすいです。お酒を飲んでいる時は水などを一緒に摂るようにしていきましょう。

お酒を飲むときに気を付けるポイント

①空腹状態で飲まない

空腹状態でお酒を飲むとアルコールの吸収がはやくなるため酔いやすくなります。
お酒を飲む時はチーズなどの乳製品などと一緒に食べることによって胃に膜を作ってくれるので吸収が遅くなります。



②アルコール度数が高いお酒は水で薄めて飲む

度数の高いお酒を飲む時は水で薄めて飲むようにしましょう。
また、薄めることによってアルコール摂取量が少なくなり、血中濃度の急激な上昇を防ぐことが出来ます。

③お酒を飲んだ後の入浴や運動

入浴や運動すると血液循環が良くなりますが酔った状態になります。
また、平衡感覚も失われているため転倒などの思わぬ怪我につながる可能性があります。
入る際はシャワーだけにしてみたり、飲んでから時間を空けるようにしましょう。

純アルコール量に気を付けよう！

厚生労働省の健康日本 21によると「節度ある適度な飲酒量」は一日平均純アルコール 20g 程度とされています。また、「生活習慣病のリスクを高める飲酒量」は男性 40g、女性 20g となっています。

<20g の目安

>



ビール
中ビン1本



日本酒
約1合



ワイン
約グラス2杯



焼酎
約1/2程度



ウィスキー
ダブル水割り

同じ量を飲んでもアルコール度数によっては摂取したアルコール量は変わってきます。
摂取量を把握し自分に合った量を飲んでいくようにしましょう。