

適量でいい酒を飲むアドバイス

ポイント1 適量できりあげる

ビール1本でも、体での処理は3時間かかる。



ポイント3 強い酒は薄めて飲む

強い酒は胃を刺激し、胃炎や十二指腸潰瘍の原因となる。



ポイント5 定期検診を必ずける

肝臓は沈黙の臓器。肝機能の状態を調べるために定期検診が必要です。

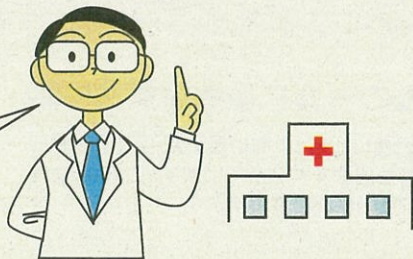
ポイント2 食べながら飲む

肉や魚、野菜を摂りながら胃壁を守り、酒の吸収を抑えて肝臓の負担を軽くします。



ポイント4 週2日は休肝日をとる

肝臓の修復する時間を十分にとる。肝臓を酒から開放する、思いやりの心を持ちましょう。



薬といっしょに飲まない!

肝臓は、アルコールの処理を先にします。薬は体に残り、副作用が増大します。肝臓に負担をかけないように。



発行日：平成29年3月

お問い合わせ：◎沖縄県保健医療部健康長寿課
〒900-8570 那覇市泉崎1丁目2-2
TEL098-866-2209 FAX098-866-2289
各保健所健康推進班

詳しくはホームページで!

健康おきなわ21 アルコール 検索

あなたはいい酒? 悪い酒?

飲み会でのあなたはどれ?

酔いの程度 (身体の大きさにも関係があります。表:体重60kgの人)	種類と量	
	泡盛30度の場合	ビール(中びん)の場合
<p>爽快期</p> <ul style="list-style-type: none"> 気分爽快、疲労感とれる 頭すっきり、顔は上気し赤くなる 	<p>0.5合</p>	<p>1本</p>
<p>ほろ酔い期</p> <ul style="list-style-type: none"> 体温上昇、脈が速くなる 多弁、多動、動作に円滑さを欠き始める 	<p>1合</p>	<p>1~2本</p>
<p>👉 このへんが切り上げどきですよ~</p>		
<p>酩酊初期</p> <ul style="list-style-type: none"> 手足の動作がおぼつかない 身ぶりが大げさになる 悪口をボンボン言う 	<p>1.5合</p>	<p>3本</p>
<p>酩酊期</p> <ul style="list-style-type: none"> でき上がった状態 千鳥足、ろれつが回らない 呼吸が速くなる ・吐きけ、嘔吐 	<p>3.5合</p>	<p>5~7本</p>
<p>泥酔期</p> <ul style="list-style-type: none"> まともに立ってられない 意識混濁、顔面蒼白 	<p>4.5合</p>	<p>7~9本</p>
<p>昏睡期</p> <ul style="list-style-type: none"> 意識なく、昏睡に陥る ・大小便たれ流し 呼吸はゆっくり深く 呼吸マヒ、死に至る危険大 	<p>一升以上</p>	<p>10本以上</p>

酒の「酔い」は、アルコールの中枢神経系への麻酔作用によって起こり、酔いの程度は、血液中のアルコール濃度で決まります。

節度ある適度な飲酒をこころがけよう

節度ある適度な飲酒量は、1日あたり、純アルコール分20g程度(下の表)です。



■アルコールに弱い人…無理して飲んではいけません。

女性、高齢者、お酒を飲む習慣のない人、すぐ顔が赤くなる人。
(日本人の40%は、アルコール分解力が低い体質です。)
路上寝込みや記憶がなくなったことがある人など。



■飲んではいけない人…すすめてもいけません。

未成年、妊婦・授乳中、アルコール依存症の人など。



身体や脳の成長期である未成年も、影響が大きいため、飲んではいけません。

多量飲酒に気をつけましょう

●多量飲酒とは、適正飲酒量の3倍にあたる純アルコール60g以上の飲酒のこと。

身体的影響: 肝障害(アルコール性肝疾患・脂肪肝など)、消化器がん、脳卒中、糖尿病など
精神的影響: アルコール依存症
社会的影響: 飲酒運転など



あなたはゴキゲンでも内臓は…
空きっ腹で飲むと内臓を痛めます。
また、遅くからの食事やつまみなど、カロリー過多に!

■多量飲酒になりやすい飲み方

ストレスを酒で紛らわそうとする、寝酒・晩酌、迎え酒などの習慣がある人は要注意!

沖縄県では、男女ともアルコール性肝疾患(疑いを含む)と判定された人が全国より高い状況です。

お酒でトラブルになるほどの飲み方をすると、依存症になっている可能性があります。依存症は病気です。保健所でお酒の心配事相談をしていますので、一人で悩まず相談しましょう。

アルコールを飲んだ翌日の過ごし方



アルコール分20g(ビール中びん1本)を分解するのに、約3時間かかります。酔いが覚めたと感じても、分解のため、肝臓はまだ働いています。(酒は抜けていません。)

また、脱水を促進するので、心臓や血圧に影響があります。



夜遅くまで飲んだときや多量飲酒の翌日は、お酒は抜けていません。
*アルコールが分解されるまで、水分を充分にとり、運動やサウナは控えて、ゆっくり過ごしましょう。
*脳への影響(判断力が鈍くなる・眠たくなるなど)も、まだ回復していません。
*多量飲酒の翌日は、「飲酒運転」に要注意!

女性とアルコール 女性がアルコールの害に弱いのはなぜ?

●アルコールに敏感な女性の体

女性は男性に比べ、少ない量の飲酒で短期間に体に影響が出やすくなっています。これは、女性ホルモンと関係があります。



無理に
すすめちゃ
ダメ!

●妊娠中の飲酒は止めましょう

流産、早産、死産と大きく関係します。胎児性アルコール症候群などになりやすいです。
授乳中の飲酒も直接母乳に出るので注意が必要です。

