

健診結果が気になるお酒好きの方へ

新型コロナ感染者が減少し、年末に向け職場でお酒を飲む機会もそろそろ増えてきているのではないのでしょうか。「酒は百薬の長」ともいわれるように、適量であれば、食欲増進、ストレス緩和やコミュニケーションの活性化などプラスの効果もありますね。

しかし長期間の大量の飲酒は、心身を害し、依存症を引き起こすリスクを高めるなど健康への影響も大きくなります。



生活習慣病のリスクのある飲酒量ってどのくらい？

厚生労働省が「生活習慣病のリスク」とする飲酒量は純アルコール量で**男性40g、女性は20g以上**です。お酒の影響として肝臓の異常をまず考えがちですが、**飲酒が肥満や高血圧、高血糖、脂質異常**などの健康診断の結果に影響していることも少なくありません。

お酒を飲み過ぎる人は、**頻度や量を少し減らす**だけでも、生活習慣病などのリスクを今より減らすことが期待されます。

リスクの高い飲酒

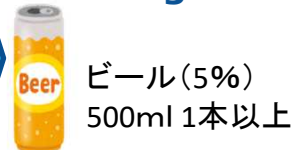
節度ある適切な飲酒

男性

1日40g以上

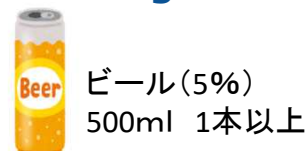


1日20g以上

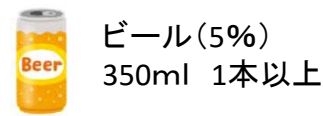


女性

1日20g以上



男性の1/2~1/3



覚えておこう

ビール500mlを分解するのに約5時間かかります (個人差があります)

お酒を少し減らし続けることでどんないいことが？



1 健診結果などが改善

アルコールは食欲を増進させるだけでなく、それ自体にエネルギーがあるので、肥満、脂質異常などを招きやすくなります。

2 翌日の心身の能力が改善

過度の飲酒は、翌朝の体調不良だけでなく、判断力、記憶力、行動力などを低下させ、気づかぬうちに心身の能力を下げてしまいます。

3 睡眠の質が改善

アルコールは入眠しやすくする作用がある一方、睡眠が浅くなり目が覚めやすくなり、睡眠の質を低下させます。

4 お金と時間が節約できる



飲み過ぎのパターンを知って飲酒量をセーブしましょう♪

— つい飲み過ぎてしまうシチュエーション —

- 休日の前夜、週末
- スポーツ観戦するとき
- イライラしているとき
- 心身が疲れたとき
- 眠れないとき、眠りたいとき
- コンビニの前を通りかかったとき など

- **まず、休肝日をつくろう！**
- **いつものビール500mlを350mlへ**
- **飲む前に先ず食事を**
- **チェイサーとして水を飲む**
- **毎朝、体重計に乗る** などお試しを