



お酒は適量で楽しく



○百回^①の長
1日3合以上の飲酒は、肝臓病や心臓病、糖尿病などの原因になります。

また、酔いから覚めたときに意欲が低下し、気分が落ち込みやすくなり、うつ病を併発しやすくなるといわれています。

寝酒は、眠気を誘いますが、睡眠の質を低下させ、不眠の原因にもなります。

お酒が与える影響

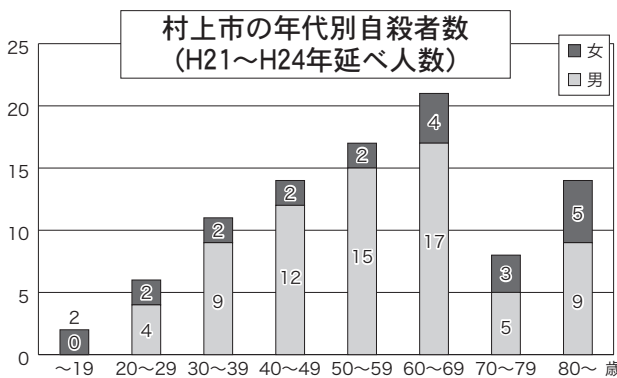
○百^②の長
適量（日本酒でいえば1日1合）の飲酒は、食欲増進やストレス解消、鎮静効果などがあるとされています。

皆さんは普段、どれくらいお酒を飲んでいるでしょうか。お酒は、飲みすぎると身体にさまざまな影響を与えます。過度の飲酒は、不眠や内臓疾患などだけでなく、近年増え続けている自殺に対しても影響を及ぼすことがわかってきました。

今回は、お酒との上手な付き合い方についてお伝えします。

自殺との関係

市内では、毎年20人前後が自殺で亡くなっており、平成21年～24年の自殺者数では40～60代の男性が多く見られます。



その背景には多様な要因が重なりあっていますが、近年、飲酒問題とうつ病を併せ持っている人の自殺リスクが高いことが分かってきました。アルコールは、長期的には抑うつ状態を作り出します。加えて、飲酒にまつわるトラブルが続くと、周囲との関係が悪化して孤立を深めてしまい、自殺のリスクが高まります。

お酒と上手につきあう

過度の飲酒をしないためには、お酒と上手に付き合い合わせる必要があります。

- 適量を知る
アルコールの分解能力には個人差がありますが、飲酒量は1日あたり、
・日本酒 1合（180ml）
・ビール、発泡酒 500ml
・焼酎（35度） 70ml
程度が適量とされています。

□ 週に2日は休肝日
できれば連続して肝臓を休ませましょう。

□ 午前0時以降は飲まない
日本酒1合を分解するのに約3時間かかります。深夜までの飲酒は肝臓に大きい負担をかけてしまいます。

□ つまみは、まず野菜から
胃の負担が小さく、お酒を口に運ぶペースが落ちるため、多量の飲酒の予防につながります。
たんばく質などのつまみは後から食べるようにしましょう。

□ 飲酒時のたばこは厳禁
アルコールによりニコチンが溶けやすくなり、たばこの害が身体に与える影響が倍増します。

これらのことは、過度の飲酒を防ぎ、身体面や精神面への負担を少なくするためのものです。普段からお酒が与える影響を認識し、楽しくお酒を飲むようにしましょう。まずは、自分の適量を見極めることから始めたいみませんか。

