

# 健康と酒

これから年末年始に向けて、お酒を飲む機会が増えていきます。お酒は「百薬の長」ともいわれ、適量ならば、精神的リラックス・疲労回復・食欲増進・血液循環をよくするなど効果がありますが、飲みすぎると、肝機能障害・消化器系の障害・生活習慣病の助長（肥満・糖尿病・高血圧・高脂血症）などの健康障害をまねく要因となります。

## ●アルコールの適量とは

アルコールは、胃や小腸などで吸収され肝臓で処理されます。過剰に摂取すると、脂肪として貯蔵されたり、肝臓での解毒作用が追いつかず、肝臓自身も障害をきたしてしまいます。

お酒の種類	適量
日本酒	2合未満
焼酎 (25度)	1.2合未満
泡盛 (30度)	1合未満
ビール大瓶	2本未満
ワイングラス (100ml)	4杯未満
ウイスキーダブル (60ml)	2杯未満

※1種類だけを飲んだ場合の適量

## ●上手にアルコールと付き合いましょう

### 適量できりあげる

ビール大瓶2本を肝臓で分解するのに、約6時間かかります。遅い時間まで飲んでしまうと翌日までアルコールが残ってしまいます。

### 自分のペースで楽しく飲もう・強制はしない

アルコールは、飲む速度を早めると血液中のアルコール濃度が一気に上がり早く酔ってしまつとともに、アルコールによる体の障害が、生じやすくなります。また、人それぞれに合った酒量とペースがあります。

### 食べながら飲もう

たんぱく質やビタミンと一緒にとることで、胃壁を守り、吸収を抑え肝臓の負担を軽くします。食べながら飲む習慣をつけましょう。

### 週2日の休肝日をとる

大量にお酒を飲んだ後、就寝している間も肝臓は黙々と働いています。週に2日は、肝臓をアルコールから開放しましょう。

### 強いアルコールは薄めて飲む

強いアルコールは、のどや胃の粘膜に強い刺激を与え、胃炎や胃潰瘍、十二指腸潰瘍の原因にな

ることもあります。

### 一気飲みはしない

一気飲みは、血中アルコール濃度を急激に上げ、昏睡状態となり急性アルコール中毒に陥る危険があります。

### くすりと一緒に飲まない

アルコールとくすりが体内で一緒になると、くすりの作用がなくなったり、逆に強く表れたりして危険です。

### 定期健診を受けよう

肝臓は沈黙の臓器ともいわれ、症状が現れにくいので、肝機能を調べるためにも、定期的な健診が必要です。

▼問い合わせ先 健康福祉課 健康増進係

☎ 9132

## 県警本部長・県交通安全協会長表彰

10月30日(火)、宇都宮市文化会館で交通安全功労者団体・優良運転者等表彰式が開催され、交通安全功労者として栗田京子さん(下町一区)が表彰されました。

栗田さんは、下野地区交通安全協会女性部会上三川支部の会員として長年、交通安全対策の啓蒙活動に積極的に取り組んでこられ、その功績が認められたものです。



栗田京子さん