

お酒と健康について

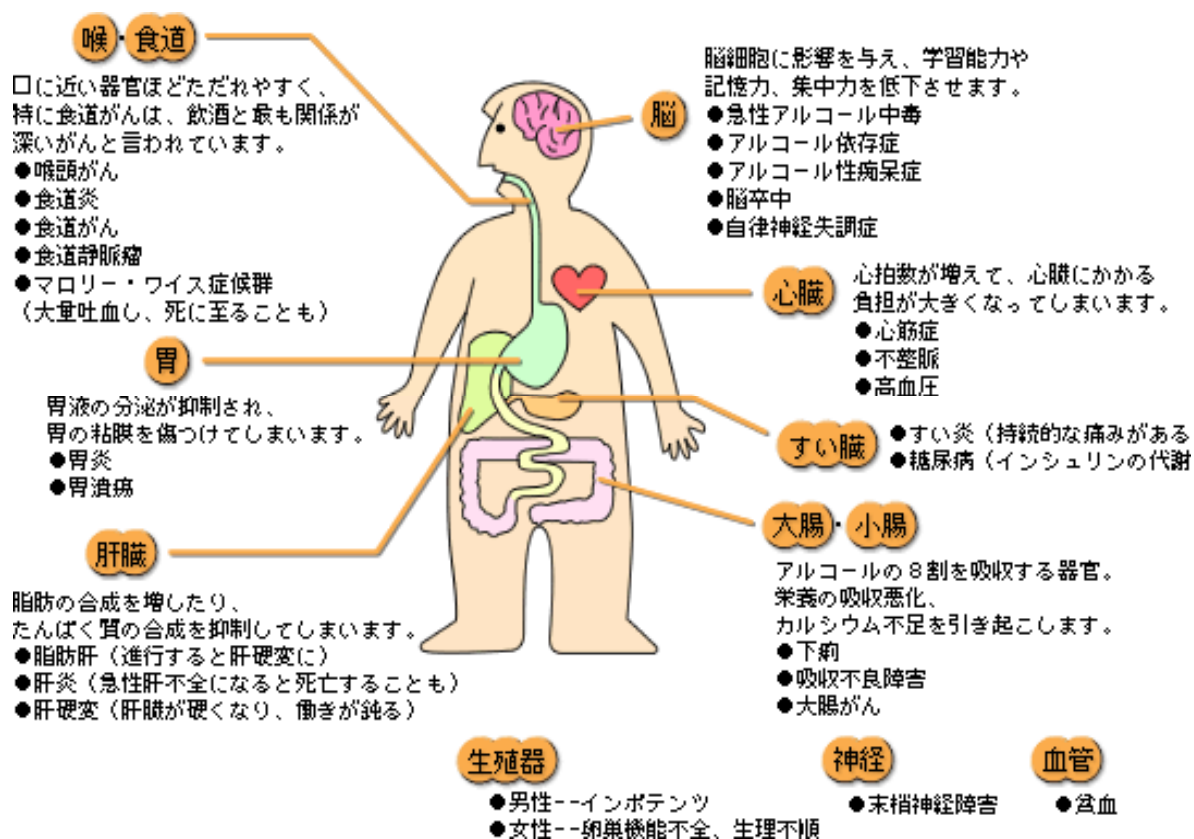
～ 適量飲酒に心がけましょう～

4月になると、歓迎会などでお酒の席が多くなるのではないのでしょうか。昔からお酒は「百薬の長」と言われ、適度な飲酒は、心地よい効果が得られ、良好な人間関係も築くこともできます。しかし、飲みすぎると身体に悪影響を及ぼしたり、人間関係を壊したりするので、注意が必要です。そこで、お酒について正しい理解をしていただき、適量飲酒に心がけましょう。

お酒による病気

アルコールの取りすぎは、胃炎・急性膵炎・慢性膵炎・口腔や食道の癌を引き起こすほか、痛風・高血圧症などの悪化にも関与し、また肝障害になったりもします。

臓器の障害は自覚症状のないままに進行してしまうことも多いので気をつけなければならないです。まずは、アルコールの過剰摂取に注意することが大切です。



適切な飲酒の仕方

1．適量飲酒を守りましょう

1日のお酒の適量は、日本酒で1合、ビールは中瓶1本程度とされています。お酒は、ストレス発散や血行を良くする効果がある反面、飲みすぎると肝臓などに悪影響を与えます。また、高血圧の原因にもなるため、適量を守りましょう。

2．食事をしながら

少量のお酒を食前に飲むと、胃液の分泌を促し、食欲を増進させる効果がありますが、空腹状態でたくさんのお酒を飲むと、胃腸を強く刺激し、粘膜を荒らしてしまいます。

食事をしながら、お酒を飲むことで、アルコールと胃の粘膜の接触を緩和し、アルコールの吸収のペースがゆるやかになり、それによって胃腸障害を予防することができます。食事をしながら、ゆっくりとお酒を飲みましょう。



3．談笑し、楽しく飲みましょう

適量のお酒は楽しい気持ちをさらに増加させる効果や、緊張感を和らげたり良質な対人関係を促す効果をもち、ストレスを解消させます。

家族や友人と共に語り合ったり笑ったりしながら、お酒の味とその場の雰囲気を楽しんで上手に飲みましょう。

4．休肝日をつくりましょう

お酒を飲むと、肝臓には中性脂肪が蓄積され、胃や腸といった消化管の粘膜も荒れてきます。これら臓器の回復のために、週に2日程度の休肝日をつくり、肝臓を休ませてあげましょう。



5．定期的に検査を受けましょう

お酒を飲む人は定期的に肝機能等の検査を受け、その健康状態を確かめることが必要です。自分のアルコール量が適量であるかどうか知るためにも、肝臓だけではなく、すい臓や胃を含め、飲酒にかかわりのある臓器の検査を受けて、自分の健康を定期的にチェックするようにしましょう。