



ヘルピー健康だより



健康づくり
マスコットキャラクター
「ヘルピー」

日進市健康課発行

お酒は適量を楽しく飲めば、ストレス解消や人間関係の円滑化にもたいへん有効です。またリラックス効果や血流促進などの効果をもたらしてくれることもあります。しかし飲みすぎはさまざまな病気を引き起こすおそれがあるので十分な注意が必要です。お酒と上手につきあっていくことが大切です。

お酒と上手につき合っているか チェックしよう！

- 適量を守っている
- アルコールの強いお酒は薄めて飲んでいる
- つまみを食べながらゆっくり飲んでいる
- 楽しく愉快地飲んでいる
- 周囲の人に無理に勧めていない
- 飲酒後の運動、入浴はさけている
- 24時以降は飲んでいない
- 週に2日は休肝日をつくっている

適量とは（一般的な成人男性の場合）



日本酒
1合 180ml



ビール
500ml



ワイン
グラス2杯弱



ウィスキー
60ml



チューハイ
500ml

女性や高齢者はこれより少ない量が目安です

お勧めのおつまみ

低脂肪、高たんぱくなものを。
野菜もたっぷりとりましょう。



おさしみ



やきとり



冷奴



枝豆

お酒を飲むとよく眠れる？

お酒には入眠効果はありますが、本来の睡眠パターンを崩し、睡眠の質を低下させます。寝つきをよくするための飲酒はやめましょう

週に2日は休肝日をつくりましょう

毎日飲酒を続けると、肝臓はアルコールを分解するために働き続け疲労してしまいます。また胃腸などの粘膜も破壊されます。これらの臓器を元の状態に戻すためにも週に2日は休肝日をつくりましょう。

肥満や肝機能障害の予防に

食べすぎ、飲みすぎによる肥満や肝機能障害などの病気、生活習慣病になるリスクを下げ、また、がんや認知症予防にもつながります。



アルコール依存症の予防に

自分の意思で休肝日を決めることで、ついお酒を飲んでしまうというような習慣的な行動を抑制でき、依存症を防ぐことができます。

アルコール依存症は他人事ではありません

アルコール依存症とは自分では飲酒のコントロールができなくなる状態をいいます。お酒を飲み始めると止められない、飲まない则ち手の震えや発汗などの離脱症状がでるなど、気になる症状があれば専門医に相談しましょう。**最近では女性や高齢者のアルコール依存症患者が増えています！**（相談窓口：瀬戸保健所 Tel 0561-82-2158）

