

日本では昔から「酒は百薬の長」と評され、適度な飲酒は疲労の回復やストレスの解消あるいは人間関係を円滑にするなど、私たちにとって良い影響を与えてくれるものです。しかし、飲みすぎてしまうと健康被害の要因となってしまいます。

お酒の上手な飲み方を再確認して、楽しく安全なお酒との付き合い方を心がけましょう。

## アルコールの悪影響

### 本人への健康影響

**身体：**臓器障害(脂肪肝、肝炎、肝硬変、胃炎、すい炎、胃潰瘍など)、  
生活習慣病の助長(肥満、糖尿病、高血圧など)、がんの誘発(口腔、咽頭、喉頭、食道など)、  
急性アルコール中毒、事故など

**精神：**うつ病、アルコール依存症、認知症など

※少量の飲酒でも、妊娠のどの時期でも胎児に影響を及ぼす可能性があるため、妊娠中の女性は完全にお酒をやめましょう。  
※未成年者(満20歳未満)の飲酒は法律で禁止されています。親やその代理の者は子どもの飲酒を制止しなければなりません。

20歳未満の者はアルコール分解能力が未発達で、発達中の脳や生殖器等がダメージを受け健全な成長が妨げられる恐れがあります。

## 適切な飲酒量を知っておこう

お酒の適量は、年齢や体格、またその日の体調などによって異なります。

一般的に成人男性の場合、純アルコール量を1日20g以内に抑えることを心がけましょう。

女性や高齢者、お酒に弱い人はさらに少量です。

### 純アルコール20gの目安



中ビン1本(500ml)



日本酒1合(180ml)



焼酎(25度) グラス1杯(100ml)



ウイスキー・ブランデー  
ダブル1杯(60ml)



ワイン1.5杯(180ml)



缶チューハイ(5度)  
1.5缶(約520ml)

## お酒を飲むときに心がけたいこと

### ①つまみをとりながら、ゆっくり飲む

食べながら飲むことで、アルコールは肝臓にゆっくり吸収され、血中濃度の上昇も抑えられます。

良質のたんぱく質が含まれる魚、肉、卵、豆腐や食物繊維を多く含む野菜、キノコ類などはおつまみに適しています。肉類は低脂肪・高たんぱくな胸肉やささみ肉を選びましょう。

濃い味付けの料理はお酒の量がすすんでしまいがちになるので、あっさり淡泊な味付けにしましょう。

### ②長時間飲み続けない

お酒はだらだら飲み続けず、時間を区切って飲むようにしましょう。

夜遅くの飲酒は肝臓でアルコールを分解するのに時間がかかり、翌朝に影響を残すので避けましょう。

### ③最低週2回は「休肝日」を設ける

肝臓を適度に休めて機能を回復させるためにも、週2日はお酒を飲まない日をつくり、自分の身体をいたわりましょう。

### ④飲酒後の運動・入浴は要注意

お酒を飲んだ後の運動や入浴は、酔いが回りやすくなったり、血圧が低下する危険性がありますので避けるようにしましょう。

### ⑤寝酒はやめましょう

寝酒は眠りが浅くなり、熟睡感を得られにくくなってしまいます。

また、お酒には利尿作用があり、トイレに起きてしまうことが多くなってしまいます。

## お家でも楽しく体操しませんか？

ZTV（日高町行政チャンネル）で放送中の健康体操が、  
リニューアルしました！

健康運動指導士 くわばら りみ 先生 考案

「かんたん！いつでもできる！

膝や股関節を長持ちさせる体操」

がZTVにて放送中です。ぜひ、ご覧ください。



放送期間：令和6年1月4日(木)から毎日 ※議会放送中は休止

放送時間：1日3回(約15分間)

午前7時30分、午後1時30分、午後7時30分

チャンネル：日高町行政チャンネル(113チャンネル)

見方：①リモコン  で111チャンネル

②選局チャンネルボタンの  などの上のボタンを113チャンネルにする

【お問い合わせ先】

日高町地域包括支援センター（いきいき長寿課内）（TEL：63・3807）