

お酒と上手につきあうために

年齢を重ねると、アルコールを分解する能力が衰えてきます
若い頃と同じようにお酒を飲んで、酔いが強く出たという経験はありませんか
飲酒によるからだへの影響と、健康に配慮したお酒とのつきあい方について見直してみましょう

■飲酒によるからだへの影響について

- 肝臓のアルコール分解の働きが衰えることによる影響とは
- ① 若いときと同じ量の飲酒でも、酔いやすくなります
- ② 習慣的な飲酒は、アルコールが粘膜に影響を及ぼし、喉頭がん、食道がん、胃がん、大腸がんの危険性が高くなります
- ③ アルコールを長期間摂取し続けると、血圧を上げ、高血圧を引き起こします
高血圧の状態が続くと、心臓や脳へも負担がかかり、心疾患や脳血管疾患へとつながります

■過度の飲酒は健康だけでなく様々な影響をおよぼします

- 過度な飲酒では、運動機能や集中力の低下が生じ、事故やトラブル発生の危険性が高まります
- ① 危険を伴う機器（ノコギリ等の工具類、草刈り機等の電動機、火気を伴う器具類等）の使用、高所作業による事故発生の危険性
- ② けがや、周囲の人とのトラブル、交通事故発生の危険性
- ③ 金銭や個人情報紛失の危険性



★「二日酔い」の時は、十分な水分をとり、症状が改善するまで安静に過ごすことが大切です

■お酒とのつきあい方の秘訣とは

- ご自身の飲酒状況を把握し、あらかじめ量を決めましょう
- 空腹の状態での飲酒をさけて、食事や会話をしながら飲酒しましょう
- 強いお酒は割って飲むなど、アルコールをゆっくり分解・吸収できるようにしましょう
- 高齢者と女性は、1日1合までとしましょう
- 「休肝日」を週2日設けましょう
- 休日前のたしなみ程度で楽しみましょう

★「適正飲酒の10か条」もぜひご覧ください



次ページへ

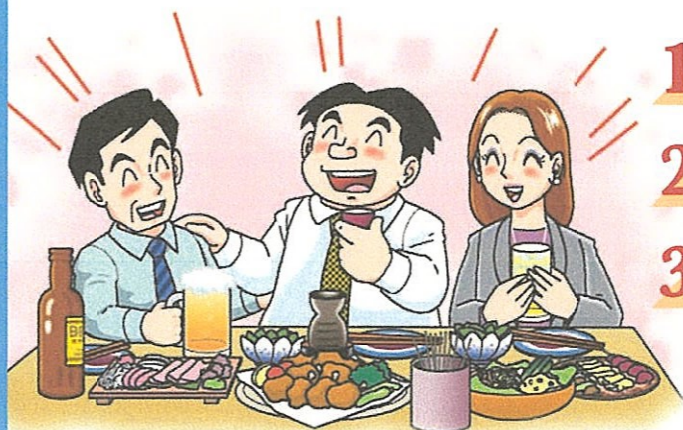
発行：太田市シルバー人材センター衛生委員会

住所：太田市西野谷町67番地1

電話：0276-47-5635

Fax：0276-47-5636

適正飲酒の10か条



- 1 談笑し 楽しく飲むのが基本です
- 2 食べながら 適量範囲でゆっくりと
- 3 強い酒 薄めて飲むのがオススメです

- 4 つくろうよ 週に二日は休肝日
- 5 やめようよ きりなく長い飲み続け
- 6 許さない ^{ひと}他人への無理強い・イッキ飲み
- 7 アルコール 薬と一緒に危険です



- 8 飲まないで 妊娠中と授乳期は
- 9 飲酒後の運動・入浴 要注意
- 10 肝臓など 定期検査を忘れずに

しない させない 許さない 20歳未満飲酒・飲酒運転