

アルコール No.4

お酒

お誘い

の誘惑に負けない

お酒は、ストレス解消やアフター5後の同僚、友人との交流の場を大いに盛り上げ、その場をリラックスさせるなどの働きがあります。しかし、飲み過ぎはアルコール性肝障害や痛風などのさまざまな病気を引き起こします。また、アルコール依存症を招くこともあります。

お酒はいかに楽しく健康的に飲むかが大きなポイントになります。自分の適量を知ると同時に、酒席を上手に断るテクニックを身につけることも「健康」を守る上で大切な要素となってきます。

飲み過ぎ・飲み会 対処法 ～セルフコントロールをマスターしよう～

1 目標を立てる

- ① 節酒したい理由を考え、どう変わりたいかをはっきりイメージする。
(例 集中力の低下、二日酔い、信用の失墜)
- ② 節酒の利点を考える。
(例 健康なからだ、経済的なゆとり、家族とのふれあい時間が増える)
- ③ 1回に飲む量の上限を決める。
- ④ 週に何回飲まないかを決める。



2 酒席で、節酒する法

- ① ビールを1～2杯飲んだ後は、ウーロン茶や薄い水割りを手にしておく。
- ② 飲み会に誘われたときは上手に断る。その断るいいわけを考えておく。
- ③ なるべく薄い酒にする。
- ④ 人との会話に集中する。
- ⑤ ある程度飲んだら、気分が悪くなるとイメージする。
- ⑥ 短時間で切り上げる。



上手にお酒と付き合うには

適量の目安(1日の適量)

ビールなら中ビン1本
ウイスキー・ブランデーならダブル1杯
ワインならグラス2杯
焼酎(25度)なら1/2合
日本酒なら1合



適度に食べながら飲む

胃腸の粘膜を守ったり血液中のアルコール濃度の急上昇を防ぐ。



おすすめのおつまみ

低エネルギーで高たんぱく質、ビタミン類を多く含んだ料理を選びましょう。
焼き鳥・魚の煮付け
豆腐やツナ、海藻などのサラダ
野菜の煮物・おひたし
枝豆・納豆・冷や奴

妊娠中の飲酒は注意

胎児の発育に悪影響を及ぼす。また、依存症になりやすい。

何かと、お酒の効用を挙げる人は依存症になりやすい

「ストレス発散になる」「コミュニケーションが図れる」など、お酒の利点を挙げる人ほど、飲酒量が増す。

お酒を飲むときはたばこを控える

たばこにお酒が加わると、たばこの害が増す。

急性アルコール中毒に注意

急激に多量のお酒を飲むと昏睡から死に至る。

女性の適量は男性より少なく

女性は肝臓や筋肉への影響、心理面でもアルコールに対する感受性が強い。

週に2回は休肝日を設ける

肝臓を休めると同時にお酒に強くなるのを防ぐ。また、週全体の酒量を減らすことにもなる。

準備をする セルフコントロール法

準備をする

3 飲み会に誘われたときの断り法

人間関係をそこなわないように丁寧にお礼をいって辞退すること

- ① 医者から止められているという。
- ② 肝臓が悪いことにする。
- ③ その他、断る理由を考えておく。



4 飲みたいという欲求を解消する法

- ① 飲みたくなるような場に行かない。
- ② アルコール類を見えないところにしまう。
- ③ 飲みたくなったらウォーキングをする。自宅にいるときはシャワーを浴びたり、入浴をする。
- ④ どうしても飲みたいとき、飲まないといけないうときだけ飲む。



5 ストレス対処法

- ① 飲まないで楽しむこと(スポーツ、趣味、友人との会話)を増やす。



6 目標をほぼ達成したらごほうび

- ① 節酒が一定期間継続できた場合には、自分自身にボーナスを払う。



健診結果をチェック (肝機能検査)

GOT : ~35IU/l
GPT : ~35IU/l

肝臓に炎症などが起こっているときに数値が高くなる。

γ-GTP : ~55IU/l

数値が高いときはアルコールによる肝障害が疑われる。

基準値



過度の飲酒 がツグくと...

健康が
危ない

- アルコール性 痴呆・依存症
- 食道がん
- 心筋症・ 高血圧症
- 脂肪肝・ アルコール性 肝炎・ 肝硬変
- 胃潰瘍
- 十二指腸潰瘍
- すい炎・ 糖尿病
- 小腸炎
- 大腸がん
- 痛風・ 神経炎



- 未成年者の飲酒 (脳の発達に悪影響・非行)
- 家庭への悪影響 (暴力・経済的問題・離婚)
- 交通事故
- ケガ

社会的・
経済的にも
悪影響

