

8月ほけんだより

製紙工業健康保険組合

健康管理課

「暑い日の仕事終わりに飲むビールが美味しい！」
そんな言葉をよく耳にする季節になりました。
ついつい飲みすぎてしまうこともあるかもしれません。
お酒は飲みすぎないように、上手に付き合いっていくことが大切です。

お酒の適量を知っていますか？

キーワードは「**純アルコール量約20g**」です

お酒の種類	適量	純アルコール量
ビール（5%）	500ml	約20g
チューハイ（7%）	350ml	約20g
日本酒（15%）	180ml	約22g
ウイスキー（40%）	60ml	約19g

※純アルコール量の計算式

純アルコール量（g）＝飲酒量（ml）×アルコール度数（%）÷100×0.8

お酒の飲み方チェックリスト

- ☐ ほぼ毎日お酒を飲む
- ☐ 仕事の疲れをお酒で解消している
- ☐ つい「もう1本」と追加してしまう
- ☐ 休肝日がほとんどない
- ☐ 寝つきを良くするために飲む
- ☐ 健診で血圧・血糖・中性脂肪などを指摘された
- ☐ 飲酒量を減らそうと思っても、なかなか減らせない

当てはまる項目が多いほど、お酒の飲み方を見直すチャンスです！

お酒の飲み方について

まずは3つの約束から始めてみましょう

① お酒を飲むなら量を決めて飲みましょう！

「今日はここまで」と、飲み始める前に量を決めることがポイントです。

② 水やお茶をはさむ

お酒だけで飲み進めないようにしましょう。
お酒1杯飲み終わったら、必ず水やお茶を同じ量で飲むことをおすすめします。

③ 休肝日をつくる

お酒を飲まない日を作り肝臓を休ませましょう。
「毎日飲む」ことが習慣になっている人は、まず週に1～2日の休肝日から始めてみましょう。

お酒を飲みすぎた時、どんな影響がある？ 飲みすぎで発症しやすい代表的な疾患

- 高血圧・脳卒中
- 高血糖・脂質異常症・メタボ
- 脂肪肝・アルコール性肝炎・肝硬変・肝がん
- 急性膵炎・慢性膵炎
- 口腔・咽頭・喉頭・食道・肝臓・大腸がんなど
- アルコール依存症
- 胃の不調など

お酒の飲みすぎは、血圧、血糖、脂質、肝臓、すい臓、がんなど、全身の健康に関係します。
これを機に、お酒との付き合い方を見直してみてください。