

# OGT健康だより③ お酒と上手なお付き合い♪

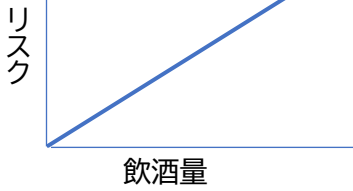


アルコールの多飲によって、様々な臓器への影響が起きますが、なかでも肝臓病は最も高頻度でかつ重篤になる疾患です。飲酒習慣があり、血液検査で肝機能の値が基準値を超えている方やエコー検査で脂肪肝を指摘された方はお酒との付き合い方を見直すタイミングです！！

## お酒と健康リスクの関係

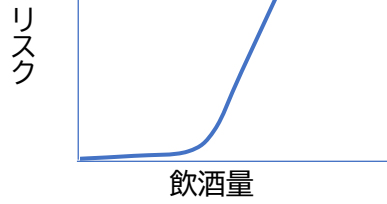
「酒は百薬の長」と言いますが、「なれど万(よろず)の病も酒から来たり」と続きの言葉があるのです！

① 高血圧・脂質異常症  
脳出血・乳がんなど



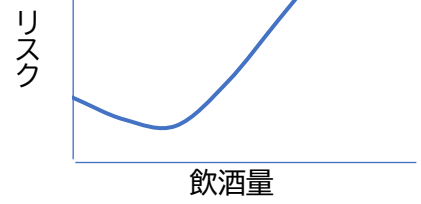
① 飲酒量と健康リスクが正比例

② 肝硬変



② 飲酒量の低いうちはリスクの上昇がほとんどなく、飲酒量が多くなると急激にリスクが高まる

③ 虚血性心疾患  
脳梗塞・2型糖尿病など



③ 非飲酒者に比べ少量飲酒者のリスクが低い、飲酒量が増えると高くなる。

## 適量を知ろう！

2ドリンクってどれくらい??

1ドリンク=アルコール量 10g

1日2ドリンク(20g)が適量です\*！！

\*女性や高齢者は1日1ドリンクが適量

ビール 500 ml	酎ハイ 360 ml	日本酒 180 ml	ウィスキー 60 ml	ワイン 200 ml
500 ml缶 1本	350 ml缶1本	1合	シングル 2杯	ワイングラス 2杯

## ☆無理なくお酒を減らすコツ☆

休肝日

やっぱり休肝日

アルコールが体内から排出されるまでに2~3日かかるので休肝日は少なくとも2日間作るのが良いです。

ノンアルコール飲料を上手に活用

休肝日でも飲みたい時やお酒の合間に飲めば飲酒量を減らせます。

薄味のおつまみ選び

塩分の高いおつまみはお酒が進みます。冷奴やお刺身、サラダなど自分で味付けを調整できるおつまみがお勧めです。

お酒はストックしない

いつでも飲める状態だとないつい飲んでしまいたくなるもの。飲む分だけ買う。もしくは飲む分だけ冷やすなどの工夫を。

