



日立健康管理センタより 産業保健の話題をお届けします

## 【お酒の上手な飲み方】

医務局：山田耕太郎

今回は、健康に配慮したお酒の飲み方についてご紹介いたします。

不適切な飲酒習慣は、肝臓の障害だけでなく、がんや脳卒中のリスクが上昇することが明らかになっています。

飲酒の際は、**周りにつられて飲みすぎてしまったという状況を回避するためにあらかじめ量を決めておく**ことが重要です。

また、**飲酒前や飲酒中に食事をとる**ことで、血中のアルコール濃度の上昇が緩やかになり、**酔いにくくなります**。**飲酒の合間に水や炭酸水を飲む**ことで、**アルコールの分解・吸収をゆっくりと進めることができます**。特にウイスキー等、アルコール度数の高いお酒は、食道がん予防の為に必ず水と交互に飲みましょう。

最後に、**週に1日は休肝日を設ける**ことも重要です。休肝日の設定は肝臓への負担を減らすだけでなく、**アルコール依存症の予防**にも効果があります。

未来の健康を左右しますので、適切な飲酒習慣を心掛けることが肝要です。

お酒の飲み方を工夫してみてくださいね。



## 教えて (日健セ)



適切な飲酒量はどれくらいでしょうか

お酒の許容量については体質など個人差が大きいですが、**純アルコール量で1日あたり20g**が一つの目安とされています。

ビールであれば500ml  
日本酒では1合にあたります。



健診・保健指導などの健康情報はこちら



日立健康管理センタ HP

<https://www.hitachi.co.jp/hospital/nikkense/>

1年に1回の間人ドックは、**『日立健康管理センタ』**をご利用ください。

次回は10月初旬頃に記事をお届けします