



2017

12

大阪自動車整備健康保険組合

保健師からのお手紙



第42号



平素より健康保険組合の保健事業にご理解とご協力を賜り厚くお礼を申し上げます。
 年末年始はお酒を飲む機会も多く、いつのまにか肝臓に大きな負担をかけてしまっているかも
 しれません。酒は百薬の長とも言いますが、上手に付き合わない毒にもなってしまいます。
 今回は、「アルコールと上手に付き合うために」、ご自身の飲酒習慣を見直してみてください。



飲酒習慣チェック！

当てはまる項目が多いほど、アルコール依存症になってしまう可能性が高いので、早めの対策が必要です。

飲むペースが早い

飲みすぎで肝機能が悪くなった

毎日お酒を飲み、休肝日がほとんどない

お酒を飲んで、記憶をなくしたことがある

飲む量や二日酔いの回数が増えた

休日には、昼間からお酒を飲むことが多い

お酒を飲むとき、つまみはあまり食べない

1日に日本酒2合(ビール中ビン2本)以上飲む

酒

睡眠障害

膵炎・胃炎

がん

肝機能障害

認知機能障害

肥満・高血圧・糖尿病



多量の飲酒が引き起こす心身への悪影響



多量のお酒を長時間飲み続けると、アルコール依存症の他にも、肝機能障害をはじめさまざまな疾患を引き起こす恐れがあります。また、お酒に強い体質でもアルコールが心身に及ぼす影響はお酒に弱い人と同じです。多量の飲酒を続ければ肝臓病やアルコール依存症になる危険性に変わりはありません。



お酒と上手に付き合うために

1. つまみをとりながら、ゆっくり飲む

枝豆や冷奴、生牡蠣など良質のたんぱく質を多く含むものや、野菜の胡麻和え、野菜サラダのようにビタミンを多く含むメニューがおすすめ。

2. 強いお酒は薄めて飲む

度数の高いお酒は喉や胃腸の粘膜を刺激します。

3. 長時間飲み続けない

だらだら飲みはダメ！早めに切り上げましょう。

4. 周囲の人に無理に勧めず、楽しく飲む

5. 薬と一緒にお酒を飲まない

6. 飲酒後の運動・入浴は要注意！

酔いが回りやすくなったり、血圧が低下する危険性があります。



適切な飲酒量を知っておく

一般的に成人男子の場合、純アルコール量を1日20g以内に抑えること



ビール (中ビン) 1本 (500ml) 	日本酒 1合 (180ml) 	焼酎 0.6合 (110ml) 
缶チューハイ 1.5缶 (520ml) 	ウィスキー ダブル1杯 (60ml) 	ワイン グラス1.5杯 (180ml) 

ご質問・お問い合わせ先> 〒542-0066 大阪市中央区瓦屋町 2-3-1 岸和田第3ビル 3F 大阪自動車整備健康保険組合

医療費適正化対策室 保健師：阪本 TEL06-6762-6371 FAX06-6763-1800

バックナンバーはホームページで <http://www.oj-kenpo.com>

