

飲み会楽しみ 体にも気配り



食べ合わせ工夫

飲み会では、お酒を飲むことで、体の負担が増える季節になります。飲酒によるアルコール中毒や、肝臓病、膵臓病、高血圧、糖尿病、脂質異常症、肥満、がんなどのリスクが高まることが知られています。また、飲酒による交通事故や労働災害の発生も増加しています。飲酒による健康被害を減らすためには、飲酒の量を減らすことや、飲酒のペースを遅くするなど、飲酒の仕方を変えることが大切です。

体にも気配り

飲み会では、お酒を飲むことで、体の負担が増える季節になります。飲酒によるアルコール中毒や、肝臓病、膵臓病、高血圧、糖尿病、脂質異常症、肥満、がんなどのリスクが高まることが知られています。また、飲酒による交通事故や労働災害の発生も増加しています。飲酒による健康被害を減らすためには、飲酒の量を減らすことや、飲酒のペースを遅くするなど、飲酒の仕方を変えることが大切です。



飲み会の楽しみ方

飲み会を楽しむためには、飲酒のペースを遅くすることが大切です。また、飲酒の量を減らすことも大切です。飲酒のペースを遅くすることで、アルコールが体に吸収されるのを遅くすることができます。また、飲酒の量を減らすことで、アルコールによる健康被害を減らすことができます。

飲み会の楽しみ方

飲み会を楽しむためには、飲酒のペースを遅くすることが大切です。また、飲酒の量を減らすことも大切です。飲酒のペースを遅くすることで、アルコールが体に吸収されるのを遅くすることができます。また、飲酒の量を減らすことで、アルコールによる健康被害を減らすことができます。

飲み過ぎには注意

飲み過ぎには注意が必要です。飲み過ぎると、アルコール中毒や、肝臓病、膵臓病、高血圧、糖尿病、脂質異常症、肥満、がんなどのリスクが高まることが知られています。また、飲酒による交通事故や労働災害の発生も増加しています。飲酒による健康被害を減らすためには、飲酒の量を減らすことや、飲酒のペースを遅くするなど、飲酒の仕方を変えることが大切です。

飲み過ぎには注意

飲み過ぎには注意が必要です。飲み過ぎると、アルコール中毒や、肝臓病、膵臓病、高血圧、糖尿病、脂質異常症、肥満、がんなどのリスクが高まることが知られています。また、飲酒による交通事故や労働災害の発生も増加しています。飲酒による健康被害を減らすためには、飲酒の量を減らすことや、飲酒のペースを遅くするなど、飲酒の仕方を変えることが大切です。

風邪対策

飲み会では、お酒を飲むことで、体の負担が増える季節になります。飲酒によるアルコール中毒や、肝臓病、膵臓病、高血圧、糖尿病、脂質異常症、肥満、がんなどのリスクが高まることが知られています。また、飲酒による交通事故や労働災害の発生も増加しています。飲酒による健康被害を減らすためには、飲酒の量を減らすことや、飲酒のペースを遅くするなど、飲酒の仕方を変えることが大切です。

風邪対策

飲み会では、お酒を飲むことで、体の負担が増える季節になります。飲酒によるアルコール中毒や、肝臓病、膵臓病、高血圧、糖尿病、脂質異常症、肥満、がんなどのリスクが高まることが知られています。また、飲酒による交通事故や労働災害の発生も増加しています。飲酒による健康被害を減らすためには、飲酒の量を減らすことや、飲酒のペースを遅くするなど、飲酒の仕方を変えることが大切です。

Happyビール

Happyビールは、飲み会を楽しむためのビールです。Happyビールは、飲み会を楽しむためのビールです。Happyビールは、飲み会を楽しむためのビールです。Happyビールは、飲み会を楽しむためのビールです。

Happyビール

Happyビールは、飲み会を楽しむためのビールです。Happyビールは、飲み会を楽しむためのビールです。Happyビールは、飲み会を楽しむためのビールです。Happyビールは、飲み会を楽しむためのビールです。

ウインタービュッフェ

ウインタービュッフェは、寒い季節に楽しむためのビュッフェです。ウインタービュッフェは、寒い季節に楽しむためのビュッフェです。ウインタービュッフェは、寒い季節に楽しむためのビュッフェです。ウインタービュッフェは、寒い季節に楽しむためのビュッフェです。

ウインタービュッフェ

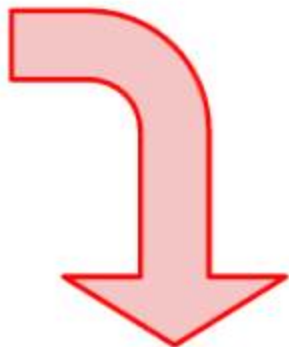
ウインタービュッフェは、寒い季節に楽しむためのビュッフェです。ウインタービュッフェは、寒い季節に楽しむためのビュッフェです。ウインタービュッフェは、寒い季節に楽しむためのビュッフェです。ウインタービュッフェは、寒い季節に楽しむためのビュッフェです。

Christmas Dinner 2015

Christmas Dinner 2015は、クリスマスに楽しむためのディナーです。Christmas Dinner 2015は、クリスマスに楽しむためのディナーです。Christmas Dinner 2015は、クリスマスに楽しむためのディナーです。Christmas Dinner 2015は、クリスマスに楽しむためのディナーです。

Christmas Dinner 2015

Christmas Dinner 2015は、クリスマスに楽しむためのディナーです。Christmas Dinner 2015は、クリスマスに楽しむためのディナーです。Christmas Dinner 2015は、クリスマスに楽しむためのディナーです。Christmas Dinner 2015は、クリスマスに楽しむためのディナーです。



クリスマスや忘・新年会など、お酒の席が増える季節になりました。飲み会により「コミュニケーションが円滑になる」「親密度が深くなる」などの効果がある一方で、飲み過ぎには注意が必要。適正量や飲み過ぎの注意点について金武町の国立病院機構茨城病院アルコール担当精神科医の中井美紀さんと福田貴博さん、体への負担を軽減するつまみの食べ方について管理栄養士の山崎絢乃さんに、それぞれ聞きました。



(島知子、岩崎みどり)

- 飲む順番**
1. 酔いを感じたら飲む
 2. 食べながら適量範囲でゆっくりと
 3. 酔い過ぎはダメ
 4. 週2日は休肝日を
 5. やめようよ きりなく長い飲み続け
 6. 他人への健康思い、イッキ飲みはダメ
 7. アルコール、量と一歩は危険
 8. 肝臓や膵臓は数が多い
 9. 飲酒後の運動、入浴に注意
 10. 肝臓など定期検査忘れず
- アルコール健康被害予防ガイド

飲み過ぎには注意

適正量はビール1缶

軽いお酒の量は、思っているよりかなり少ないです。厚生労働省の定義では「1日2ドリンクで週2日以上の休肝日」が適度な飲酒量とされています。1ドリンクはアルコール10g。ビールに当てはめると500mlです。女性や飲むと真つ赤になる人、65歳以上の適正量はさらに少ない。特に女性がアルコールで酔った後、吐き気や嘔吐になったりするケースが増えているので注意が必要です。

「週1日だけなら、たくさん飲んでもいい？」と思うかもしれませんが、一度にたくさん飲む時は急性アルコール中毒や転倒などが起きる可能性があります。



急性アルコール中毒で死亡も

急性アルコール中毒は、アルコールの分解が追いつかない状態。血液の中のアルコール濃度が急激に上がると危険。酔うと脳がマヒしますが、脳の中核までマヒが広がると、呼吸が止まり、死に至ることもあります。飲み慣れない人が急に大量に飲んで、急性アルコール中毒になることが多いので、飲み慣れない人に無理に飲ませないでください。

急性アルコール中毒以上に多いのが、酔いつぶれて吞入して食べ物や吐いた時に、吐いた物をのどに詰まらせて起こる人です。酔った人を仰向けに寝かせておくと危険。酔っぱらった人を一人て寝かせておくのではなく、誰かが見守りましょう。意識がはっきりしない時は救急車を呼びましょう。

足もつれ転落事故に

酔って、足もつれた人が階段から落ちるといった事故があります。実際の死亡例は、高齢者が転倒して起こるケースよりずっと多いです。飲酒後の入浴もダメ。沖湯ではあまりありませんが、湯船につかっただけで倒れてしまったら危険です。またアルコールは利尿作用があるため、脱水症状の懸念があります。飲むと自汗が下ります。シャワーを浴びると血圧が低下されて、さらに下がります。酔った人には体の負担が大きいですね。

翌朝は遅延しない

2ドリンクのアルコールを体から消費させるには、4～5時間かかります。ビール500mlまたはワイングラス1杯約5時間、8時にビール500mlを飲んだら、お酒が抜けるのは午前9時すぎ。ビールを3本以上飲んだら、翌朝は飲酒運転で検査される可能性があります。

自分で大丈夫と思うのもダメ。他人が大丈夫だよと言うのもダメ。他人が大丈夫だよと言うのもダメ。他人が大丈夫だよと言うのもダメ。他人が大丈夫だよと言うのもダメ。

水分、食事を取りながら

飲んだら水分をしっかり取ることが大切です。可能な限り、ある程度飲んだらノンアルコール、ソフトドリンクに切り替えるのがいいでしょう。最初から食べて胃を満たしておく。お酒を大量に入れてくずす。また胃が満たされているとアルコールの吸収が遅くなります。ゆっくりと食べ物を飲みながら飲み、酔い過ぎるのを防ぐ。酔った人には少くとも、飲むペースを決めて、帰るころには少し酔いがさめるようにしておけば転落事故も防げますよ。胃腸も楽になる飲み会を持ってほしいですね。



中井美紀さん、福田貴博さん
（国立病院機構茨城病院
アルコール担当精神科医）