

5. お酒の上手な飲み方

上手にアルコールとつきあいましょう

①適量できりあげる

ビール1本では
ウイスキーダブル1杯では
日本酒1合では



3時間で処理

(体重 60~70 kgの人の処理能力)



③食べながら適量範囲でゆっくり飲もう たんぱく質・ビタミン



胃壁を守り、吸収を抑える
肝臓の負担を軽くする

④週2日の休肝日をとる 肝臓が肝臓を修復している



肝臓を、アルコールから少しでも
開放しましょう

⑥無理強い・一気に飲みはしない



血中アルコール濃度を急激に上げ、
昏睡状態となり危険

⑦薬といっしょに飲まない



肝臓は薬よりアルコールの処理を優先
するため、残された薬の作用を強める

②自分のペースで楽しく飲もう



自分のペースで飲む
ヤケ酒は、飲み過ぎのもと

⑤強いアルコールは 薄めて飲む



強いアルコールは胃を刺激し、胃
炎や十二指腸の潰瘍の原因となる

⑧飲まないで 妊娠中・授乳期は



妊婦が飲酒すると、アルコールは
胎盤を通じて胎児の血液に流れ込
みます。
授乳期に飲酒すると、母乳を通じ
てアルコールが赤ちゃんの体内に
入り、脳や体の発育が遅れること
がわかっています。

⑨飲酒後の運動・入浴 要注意

飲酒後に運動・入浴すると、血液が筋肉に分散され、内蔵に血液が集められず、
アルコールの代謝速度が遅くなります。お酒を体から抜こうと入浴することは、
逆効果でアルコールの分解は遅れるのです。

飲酒後の運動は血液の循環が早くなるためすぐに酔いが回り、予期せぬ事故
や心臓発作に結び付く可能性があり、飲酒後の入浴も血圧低下をまねき、脳卒
中の危険があります。

⑩定期健診を 受けよう



肝臓は沈黙の臓器、肝機能を調べ
るためにも、定期的健診が必要