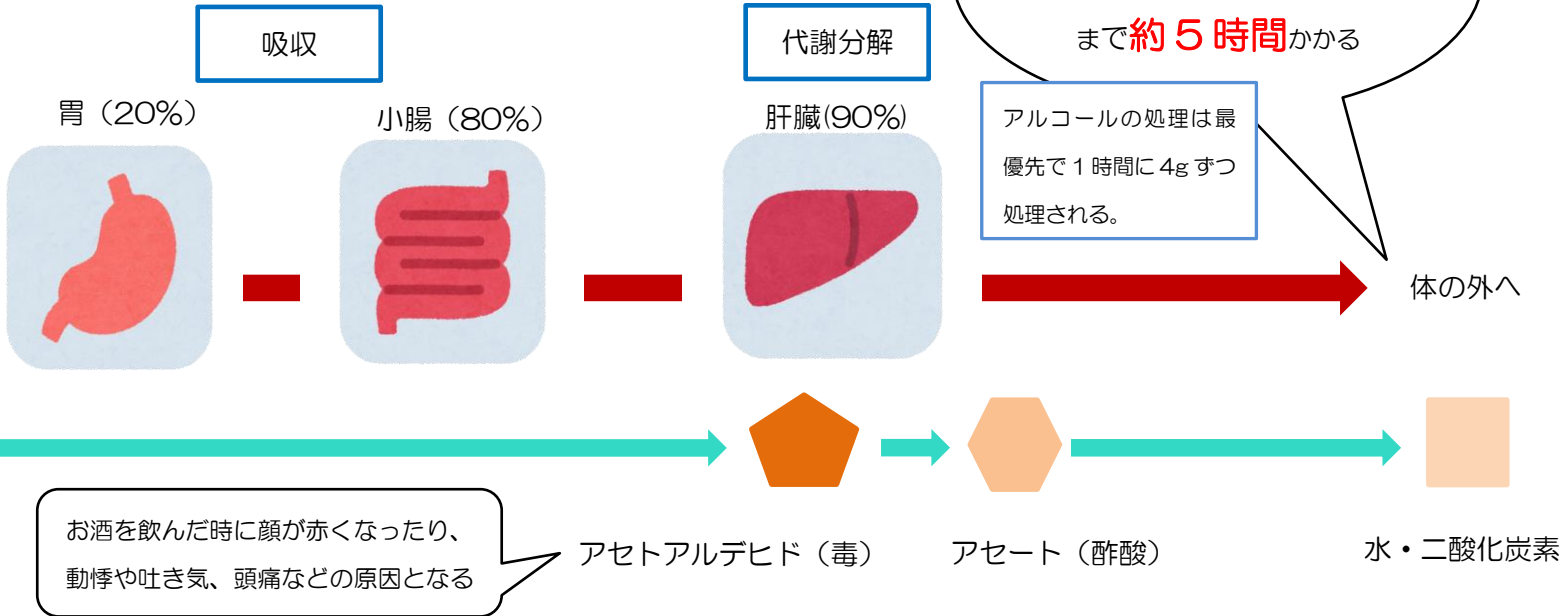


知っていますか？

アルコールの消失時間 ~アルコールのゆくえ~

どんなにお酒を飲んでも、一晩寝たらアルコールは体から消えると思っていませんか？
体の中に入ったアルコールはどうなるでしょう。

アルコールを飲むと…



缶ビール500ml(純アルコール量 20g)だと完全に処理される
まで**約5時間**かかる

アルコールの処理は最優先で1時間に4gずつ処理される。

お酒を飲んだ時に顔が赤くなったり、
動悸や吐き気、頭痛などの原因となる

飲みすぎると…

食道や胃の粘膜を荒らし、胸焼け・胃痛・胃もたれを起こす。

水分の吸収障害により下痢をおこす。
たんぱく質やビタミンの吸収が落ちる。

飲みすぎが慢性的に続くと…
肝臓は沈黙の臓器。
自覚症状はすぐにはできません。

脂肪肝、アルコール性肝炎、アルコール性肝硬変など、肝臓の病気になる危険性がある。



※ アルコール分解速度は、体重や性別によって、多少ことなります。さらに、寝ても、コーヒーを飲んでも、体を動かしても、代謝分解が早くなることはあまり期待できません。