

あなたの

お酒の飲み方大丈夫？

お酒は昔から飲み慣れているから自分は大丈夫！と甘く見ていませんか？
歳をとると体内の水分の占める割合は減り、アルコール分解機能は低下していきます。
そうなることにより、血中のアルコール濃度は上昇しやすく、体はキャパオーバーをむかえてしまいます。そうなることにより「**認知症**」などの合併症を起こすことにも繋がります。
ですが、お酒は上手に付き合うことができれば「**百薬の長**」とも呼ばれます。
では今回は正しいアルコールの飲み方を3つ紹介していきます。



1. 水や食べ物と一緒に摂取する

これは誰に対しても当てはまることですが、**空腹時にアルコールを摂取することで吸収が早まり酔いやすくなります。**

アルコールは胃への刺激も強いいため、食事とともに摂ることで胃の粘膜を守り、かつ、アルコールの吸収を遅らせる効果もあります。

また、飲酒時に不足しやすいミネラル、ビタミン、タンパク質を中心にとると良いでしょう。



2. 適量を知っておく

厚生労働省は**1日当たりの純アルコール摂取量を男性は20g、女性は10g程度を推奨**しております。

純アルコール20gはビールだと500ml、日本酒だと1合です。

女性だとこの半分の量が適量となります。



3. 休肝日をつくる

健康的な肝機能を継続し続けたい方には、**週2回ほどの休肝日をつくることをおすすめします**◎

毎日飲酒を続けているとどんどん飲むことが習慣化し、飲まなければいけない！という**アルコール依存の状態**に…そんな状況をさけるためにも自身で休肝日をつくり肝臓機能を休ませてあげる期間を増やしましょう。

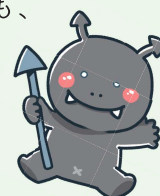


侮ってはいけない「**お酒**」の存在。酔っている体は支えを失ってしまうことも多く、大きな転倒事故に繋がることもあります。
しっかりと正しいアルコールの飲み方を徹底し、健康で楽しいお酒ライフを楽しみましょう。



編集後記

こんにちは あきもと鍼灸整骨院の院長の秋本大輔です。
12月になりました。寒さがまた一段と厳しくなってきたこの頃。
うんと冷える日もありますが、今年最後まで元気いっぱいにお過ごししょうね。
12月はイベント事も増える月です。外出する機会も増えると思いますが、
風邪などの感染症が流行る時期にもなります。病気から体を守る為にも、
外出先から帰ったら手洗い、うがい、消毒をお忘れなく！
新年も元気で迎えたいですね。
来年もあきもと鍼灸整骨院をよろしくお願いたします。

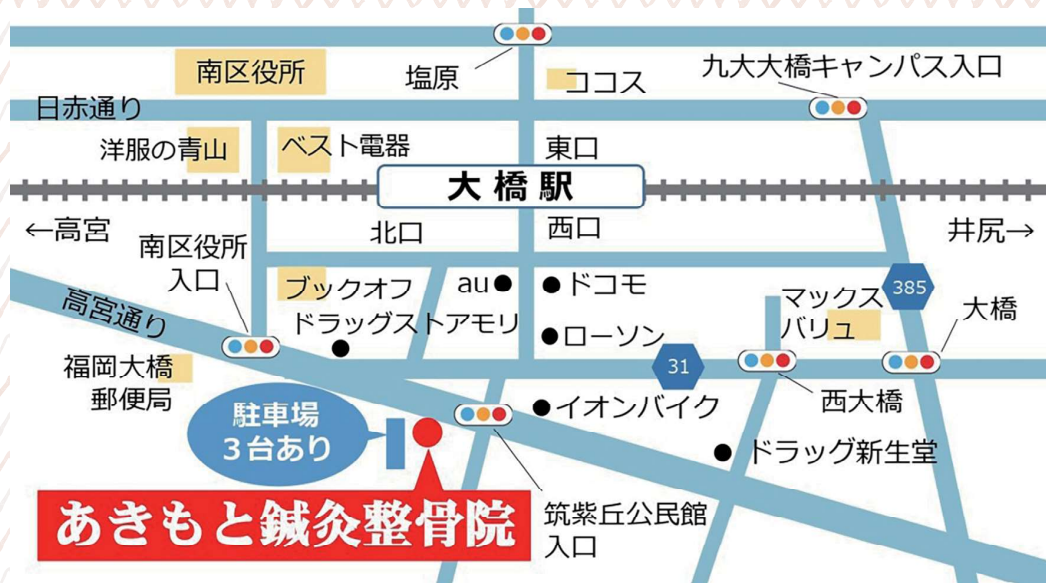


診療日

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00-19:30	○	○	○	○	○	○	休診

完全予約制 / 祝日は休診となります

アクセスマップ



発行元

あきもと鍼灸整骨院



はり



きゅう



整骨

TEL.092-559-1400

ホームページ

〒815-0036 福岡市南区筑紫丘 1-23-18-102
西鉄大橋駅から徒歩 3 分

診療時間 9:00 ~ 19:30
定休日 日曜・祝日

