

## 朝礼用原稿

12月号



### 【 いつまでも、お酒を飲めるように・・・ ～適正飲酒のすすめ～ 】

12月は、忘年会やクリスマスパーティなどで、お酒を飲む機会が増え、お酒の量も増えがちです。お酒は、適量であれば「百薬の長」ですが、度が過ぎると寿命を縮めることになりかねません。お酒の1日当たりの適量は、男性ならビール中瓶1本、女性なら1/2本で、週に2～3日連続して休肝日を設けると体への害が少ないと言われています。

特に、お酒を飲むと赤くなるタイプの方は、アルコールを分解できない、または分解する力が少ないので、お酒を飲むと悪酔いしやすい上に、咽頭がんや大腸がんになりやすくなりますので注意が必要です。お酒を飲んでも赤くならない人も、1日平均ビール中瓶3本以上飲む人は、そうでない人に比べ約2倍、脳梗塞や脳出血になりやすくなります。

飲み始めるとついつい飲んでしまう人は、休肝日を設けると飲酒量を減らすことができます。普段は飲んでいなくても、飲む時はビール中瓶3本半以上など、大量に飲む人は、脳卒中や心臓病による死亡が多くなるというデータがありますので、注意しましょう。

#### ◆アルハラをご存じですか？

飲酒にまつわる人権侵害のことをアルコール・ハラスメント(アルハラ)と言います。上下関係を利用した心理的圧力をかけての飲酒の強要や、場を盛り上げるための“一気飲み”もアルハラになります。

“一気飲み”は、お酒が弱い人にさせると、ごく少量でも急性アルコール中毒を起こし、意識を失って転んで頭を打つことにより、脳出血を起こす危険があります。その他、脱水、血圧低下などによって脳梗塞が発症していたり、低血糖や、反対に糖尿病による高血糖、さらには肝機能の悪化によって意識障害が生じていることもあり得ます。後遺症として痙攣(けいれん)が残ったり、最悪の場合には、死に至ることもあります。

～いつまでも美味しくお酒を飲むため、

また、周りの方々を悲しませないためにも、飲む量とお酌(しゃく)はほどほどに～