

## 朝礼用原稿

12月号



愛鉄連健康保険組合から、「健康ニュース」のご案内です。

### ◇◆お酒と健康◆◇

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る時期です。昔からお酒は「百薬の長」と言われるように適度な飲酒は健康にいいとされていますが、継続的な過度の飲酒は肝障害や膵炎、高血圧、糖尿病、口腔がん、食道がんなど様々な病気を引き起こす原因となります。

### ■守ろう！適正飲酒■

美味しいお酒を楽しく飲んで健康に過ごすには、正しいお酒の飲み方を実践することが大切です。お酒を飲む機会がある時は、以下のポイントに気を付けて楽しくお酒を飲みましょう。

- ① 談笑し 楽しく飲むのが基本です  
適量のお酒は楽しい気持ちをさらに増加させる効果や緊張感を和らげたり良好な対人関係を促す効果を持ち、ストレスを解消させます。
- ② 食べながら 適量範囲でゆっくりと  
お酒と一緒に豆腐・枝豆など栄養のバランスがとれたものを食べるとアルコールの吸収ペースが緩やかになり、胃腸障害を予防することができます。
- ③ 強い酒 薄めて飲むのがおススメです  
アルコール度数の高い飲料は、のどや胃腸の粘膜に強い刺激を与えます。それを繰り返すと口腔がん、食道がんなどの原因になることもあります。度数の高いお酒を飲むときは、お酒を飲んでからすぐに水を飲むなどして、胃腸への刺激を和らげましょう。
- ④ つくろうよ 週に二日は休肝日  
お酒を飲むと肝臓には中性脂肪が蓄積され、胃や腸といった消化管の粘膜も荒れてきます。これらの臓器の修復のために2~3日飲んで1日休むといった休肝日を作ることが重要です。
- ⑤ やめようよ きりなく長い飲み続け  
長い時間飲み続けるとお酒の量が増えてしまい、大量飲酒につながります。また、翌日になってもアルコールを代謝しきれないために、二日酔いになってしまいます。ほどほどの時間で切り上げるようにして、節度ある飲み方を心がけましょう。
- ⑥ 許さない 他人（ひと）への無理強い・イッキ飲み  
お酒の無理強いは、飲まされる人にとってペースを乱され、落ち着いて味わうこともできません。特にイッキ飲みは急性アルコール中毒から死にもつながる可能性があります。本人の体質や意思を無視し飲酒をすすめたり、飲まないことをからかうことは「アルコール・ハラスメント（アルハラ）」行為です。
- ⑦ 飲酒後の運動・入浴 要注意  
飲酒後の体はアルコールを分解、処理しようとしています。この時期に運動・入浴をすると、血液が筋肉に分散され、内臓に血液が集められず、アルコールの代謝速度が遅くなってしまいます。また、飲酒後の運動は血液の循環が速くなるためすぐに酔いが回って平衡感覚が乱れ、予期せぬ事故や心臓発作に結び付く可能性があります。飲酒後の入浴も血圧の低下をまねき、脳卒中を起こす危険性があります。飲酒後の運動や入浴は控えることが肝心です。