

今月の
テーマ

お酒は適量が大切！

DR.YOKO's Cafe

体にちょっと優しいお話し

健康づくりで気をつけたいポイントや
病気の予防方法をお伝えします。

日常生活の中でお酒を飲む機会、みなさんはどのくらいあるでしょうか。「酒は百薬の長」とも言われるように、飲酒は適量であれば、ストレスを解消したり、コミュニケーションの方法になったりと、良い効果をもたらしてくれまふ。しかし、過度の飲酒は様々な病気の引き金となり、私たちの健康を損なう原因となつてしまふ。今回は、お酒と上手につき合っていくためのポイントを紹介しまふ。

「酔い」の状態

血中アルコール濃度により、酔いの状態は爽快期～昏睡期の6段階に分類されます。

爽快期 (0.02~0.04%)

ビール 中瓶~1本 日本酒 ~1合 ウイスキー シングル~2杯

・さわやかな気分になる
・皮膚が赤くなる・陽気になる・判断力が少し鈍る

ほろ酔い期 (0.05~0.10%)

ビール 中瓶1~2本 日本酒 1~2合 ウイスキー シングル3杯

・ほろ酔い気分になる・抑制が取れ理性が失われる
・体温が上がる・脈が速くなる

酩酊初期 (0.11~0.15%)

ビール 中瓶3本 日本酒 3合 ウイスキー ダブル3杯

・気が大きくなる・大声でがなりたてる
・怒りっぽくなる・立てはふらつく

酩酊期 (0.16~0.30%)

ビール 中瓶4~6本 日本酒 7合~1升 ウイスキー ボトル1本

・千鳥足になる・何度も同じことを話す
・呼吸がはやくなる・吐き気やおう吐が起こる

泥酔期 (0.31~0.40%)

ビール 中瓶7~10本 日本酒 7合~1升 ウイスキー ボトル1本

・まともに立てない・意識がはっきりしない
・言葉がめちゃめちゃになる

昏睡期 (0.41~0.50%)

ビール 中瓶10本以上 日本酒 1升以上 ウイスキー ボトル1本以上

・揺り動かしても起きない
・死に至る危険性も出てくる

日常生活の中でお酒を飲む機会、みなさんはどのくらいあるでしょうか。「酒は百薬の長」とも言われるように、飲酒は適量であれば、ストレスを解消したり、コミュニケーションの方法になったりと、良い効果をもたらしてくれまふ。しかし、過度の飲酒は様々な病気の引き金となり、私たちの健康を損なう原因となつてしまふ。今回は、お酒と上手につき合っていくためのポイントを紹介しまふ。

日常生活の中でお酒を飲む機会、みなさんはどのくらいあるでしょうか。「酒は百薬の長」とも言われるように、飲酒は適量であれば、ストレスを解消したり、コミュニケーションの方法になったりと、良い効果をもたらしてくれまふ。しかし、過度の飲酒は様々な病気の引き金となり、私たちの健康を損なう原因となつてしまふ。今回は、お酒と上手につき合っていくためのポイントを紹介しまふ。

日常生活の中でお酒を飲む機会、みなさんはどのくらいあるでしょうか。「酒は百薬の長」とも言われるように、飲酒は適量であれば、ストレスを解消したり、コミュニケーションの方法になったりと、良い効果をもたらしてくれまふ。しかし、過度の飲酒は様々な病気の引き金となり、私たちの健康を損なう原因となつてしまふ。今回は、お酒と上手につき合っていくためのポイントを紹介しまふ。

日常生活の中でお酒を飲む機会、みなさんはどのくらいあるでしょうか。「酒は百薬の長」とも言われるように、飲酒は適量であれば、ストレスを解消したり、コミュニケーションの方法になったりと、良い効果をもたらしてくれまふ。しかし、過度の飲酒は様々な病気の引き金となり、私たちの健康を損なう原因となつてしまふ。今回は、お酒と上手につき合っていくためのポイントを紹介しまふ。

日常生活の中でお酒を飲む機会、みなさんはどのくらいあるでしょうか。「酒は百薬の長」とも言われるように、飲酒は適量であれば、ストレスを解消したり、コミュニケーションの方法になったりと、良い効果をもたらしてくれまふ。しかし、過度の飲酒は様々な病気の引き金となり、私たちの健康を損なう原因となつてしまふ。今回は、お酒と上手につき合っていくためのポイントを紹介しまふ。

日常生活の中でお酒を飲む機会、みなさんはどのくらいあるでしょうか。「酒は百薬の長」とも言われるように、飲酒は適量であれば、ストレスを解消したり、コミュニケーションの方法になったりと、良い効果をもたらしてくれまふ。しかし、過度の飲酒は様々な病気の引き金となり、私たちの健康を損なう原因となつてしまふ。今回は、お酒と上手につき合っていくためのポイントを紹介しまふ。

日常生活の中でお酒を飲む機会、みなさんはどのくらいあるでしょうか。「酒は百薬の長」とも言われるように、飲酒は適量であれば、ストレスを解消したり、コミュニケーションの方法になったりと、良い効果をもたらしてくれまふ。しかし、過度の飲酒は様々な病気の引き金となり、私たちの健康を損なう原因となつてしまふ。今回は、お酒と上手につき合っていくためのポイントを紹介しまふ。

日常生活の中でお酒を飲む機会、みなさんはどのくらいあるでしょうか。「酒は百薬の長」とも言われるように、飲酒は適量であれば、ストレスを解消したり、コミュニケーションの方法になったりと、良い効果をもたらしてくれまふ。しかし、過度の飲酒は様々な病気の引き金となり、私たちの健康を損なう原因となつてしまふ。今回は、お酒と上手につき合っていくためのポイントを紹介しまふ。

日常生活の中でお酒を飲む機会、みなさんはどのくらいあるでしょうか。「酒は百薬の長」とも言われるように、飲酒は適量であれば、ストレスを解消したり、コミュニケーションの方法になったりと、良い効果をもたらしてくれまふ。しかし、過度の飲酒は様々な病気の引き金となり、私たちの健康を損なう原因となつてしまふ。今回は、お酒と上手につき合っていくためのポイントを紹介しまふ。



飲酒で認知症に?!



お酒の適量って?!



健康的にお酒を楽しむための12のルール

1. 飲酒は1日平均2ドリンク以下
2. 女性・高齢者は少なめに
3. 赤型体質も少なめに
4. たまに飲んでも大酒しない
5. 食事と一緒にゆつくりと
6. 寝酒は極力控えよう
7. 週に2日は休肝日
8. 薬の治療中はノーアルコール
9. 入浴・運動・仕事前はノーアルコール
10. 妊娠・授乳中はノーアルコール
11. 依存症者は生涯断酒
12. 定期的に検診を

日常生活の中でお酒を飲む機会、みなさんはどのくらいあるでしょうか。「酒は百薬の長」とも言われるように、飲酒は適量であれば、ストレスを解消したり、コミュニケーションの方法になったりと、良い効果をもたらしてくれまふ。しかし、過度の飲酒は様々な病気の引き金となり、私たちの健康を損なう原因となつてしまふ。今回は、お酒と上手につき合っていくためのポイントを紹介しまふ。



せんだい総合健診クリニック
院長 石垣洋子

SHINKOKAI 医療法人社団進興会
せんだい総合健診クリニック
住所 〒980-0811 宮城県仙台市青葉区一番町1-9-1 仙台トラストタワー 4F
TEL 022-221-0066(代表)
URL <https://www.sskclinic.jp/>
記事についてのお問い合わせ ☎022-221-1274