

最上すこやか通信



いつもよりお酒を飲む機会が多くなりがち年末年始。今回は気をつけていただきたい「アルコール」のお話です。

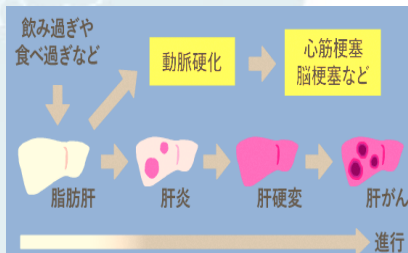
最上保健所の企業健康応援マガジン 令和3年度第2号

※今回より、名称を「健康情報紙」より「最上すこやか通信」に変更しました。

あなたの飲み方大丈夫？アルコールの真実

アルコールの飲み過ぎや食べすぎから脂肪 **肝** に

30、40代男性の1/3が脂肪肝という報告も！



脂肪肝とは高エネルギーの食事、アルコールの過剰摂取、運動不足等により肝臓に中性脂肪が蓄積してしまった状態です。

特に、アルコールの過剰摂取が原因のものがアルコール性脂肪肝です。

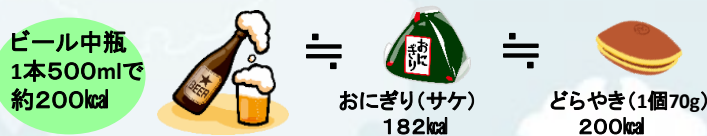
自覚症状はありませんが、放置すると肝硬変や肝がんに行進する場合があります。



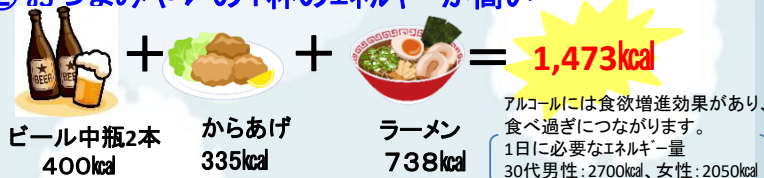
アルコールを飲むと **太** る理由

アルコールの **脳** への影響

① アルコール自体のエネルギーが高い



② おつまみやメの1杯のエネルギーが高い

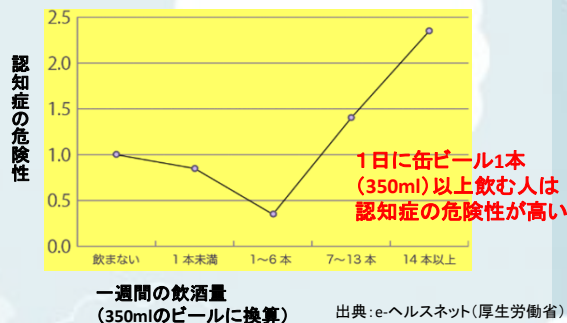


③ 肝臓での脂質の分解がストップ！！

肝臓ではアルコールの分解が最優先され、脂質の分解が後回しになり、肝臓や体内に中性脂肪が蓄積されてしまいます。

脳は加齢とともに萎縮しますが、アルコールを摂取すると脳萎縮が進行するという調査結果があります。

大量の飲酒は認知症の危険性を高めます。



お酒は適量を！ルールを決めて飲みましょう

◆1日の適量はアルコールに換算すると、20gです。ただし、女性は男性の半量の10gです。

◆週に2日は休肝日を！

アルコールで疲れた肝臓を休ませてあげましょう



◆おつまみや食事は低エネルギーのものを

揚げ物などは控え、野菜や海藻などを使った低エネルギーのメニューを選びましょう。



◆思い切って禁酒を

アルコールが原因の脂肪肝や脳の萎縮は禁酒によって、改善されることがわかっています。

健康診断で肝臓の数値が高い方などは、思い切って禁酒することをおすすめします。



★ アルコール量20gの目安 ★



アルコール20gの分解時間(飲み終わってから)

【男性】 およそ4時間程度

【女性・高齢者】 およそ5時間程度

多量に飲酒すると、朝までにお酒が抜けず、朝になっても酒気帯び状態のままになります。