

☆ お酒と上手つきあってください ☆

これから忘年会や新年会が目白押しという方も多いのでは無いでしょうか？ なにかとお酒を飲む機会が増えるこの時期。お酒とうまくつきあうコツをお伝えします。

お酒は、「百薬の長」といわれるように、ストレス解消やリラックス効果をもたらしてくれるものとして親しまれています。しかし、飲み過ぎるとアルコール性の肝臓障害などさまざまな病気を引き起こす原因になってしまいます。そのため、お酒を楽しく健康的に飲むには、お酒の適切な量を知り、正しい飲み方を身につけることが大切です。

1. からだにやさしい「適量」を知ろう

ビールなら1日あたり中瓶1本程度、日本酒で1合程度、ウイスキーやブランデーならダブル1杯、焼酎で1合、ワインでグラス1杯程度となります。アルコールが処理される時間は日本酒1合で約3時間かかるため、飲み過ぎればそれだけ長く体の中にアルコールが残り、二日酔いなどの症状を引き起こしてしまうのです。

\* 肝臓に負担をかけない1日のアルコール量の目安

日本酒 = 1合	ビール = 中瓶1本	焼酎 (アルコール度35度) = 180ml
ウイスキー = 60ml	ブランデー = 60ml	ワイン = 120ml

2. 食べながら飲む

お酒が好きな人の中にはおつまみを食べずに飲む人がいますが、これは体によくありません。なぜなら、お腹がすいた状態でお酒を飲むとアルコールが吸収されやすく、血液中のアルコール濃度が急激に上昇します。また、胃や腸を強く刺激するため、胃腸の粘膜が荒れる原因にもなります。

これを防ぐためには、栄養のバランスがとれたおつまみを一緒に食べることが大切です。特に肉や魚、大豆製品に含まれるタンパク質は、傷ついた肝臓の細胞を直し、再生する働きがあります。また、サラダやおひたしなどに含まれるビタミン類は肝臓の負担を軽くする働きがあります。アルコール自体、カロリーが高いためカロリーの取りすぎにならないように揚げ物や肉などは控えめにすることをおすすめします。

3. 週に2日は休肝日をもうけよう！

お酒を毎日飲んでいるとアルコールを分解する能力がそれだけ増えるため、だんだんお酒に強くなります。しかし、お酒に強くなるといっても、肝臓自体が強くなるわけではありません。飲んだ分だけ肝臓をはじめ、体の様々な所にアルコールの害が及んでいきます。これを防ぐためには、週に2日はお酒を飲まない日をもうけましょう。

アルコールを分解してくれる肝臓は沈黙の臓器ともいわれるように、病気が相当進まないで症状がでてこないのが特徴です。そのため、年に一度の健康診断を受けること、そして節度を守ってお酒を飲むことが、肝臓をいたわることになり、お酒と末永く健康的に付き合っていく秘訣になるのではないのでしょうか

☆ 年末年始の診療のご案内 ☆

年末は12月29日(土)の朝診まで通常の診察とさせていただきます。また年始は1月4日(金)の朝診より開始いたします。

休診期間中も、急病の場合は対応可能です。ただし、通常の診療体制とは異なりますので、必ず事前にお電話をいただきますようお願い致します。



2012年	12/28 (金)	12/29 (土)	12/30 (日)	12/31 (月)
朝診	○	○	×	休診
夜診	○	×	×	休診
2013年	1/1 (火)	1/2 (水)	1/3 (木)	1/4 (金)
朝診	×	休診	休診	○
夜診	×	休診	休診	○

新河端病院 理念

## 信頼と安心の医療

1. 患者様に感動をしていただける医療を実践します
1. 患者様に選んでいただける病院づくりを実践します

「患者さまの権利」

- 患者さまには次のような権利があります。私たちはその権利を尊重するような医療を行います。
- ・ 医療を受ける権利
  - ・ 知る権利
  - ・ 自分で決定する権利
  - ・ プライバシーを守られる権利



医療法人 医修会 新河端病院