

日本医療機能評価機構認定病院

地域医療支援病院

広島県指定がん診療連携病院

◎ホームページにも、いろいろな情報を掲載しています。

# レインボウ

病院理念

患者中心の良質な医療と地域医療への貢献

中国労災\_\_

検索



## アルコール(お酒)の飲み過ぎにご注意ください

11月に入り、今年も残すところ2カ月足らずとなりました。年末年始に向けて飲酒する機会が増えてきます。

アルコールは人間関係の潤滑油にもなり、また、適度の飲酒は心臓疾患を予防するという報告もあります。ここで言う「適量」とは、一般的にビールは500mL、日本酒は1合、ワインはグラス2杯程度の量とされています。

一方で過度の飲酒に伴うがん・高血圧・脳出血・脂質異常症などの疾患の危険性は飲酒量と共に直線的に増加することが知られています。そして、慢性的な飲酒は精神的、肉体的な依存症につながり、本人とその家族の生活を破綻する原因にもなります。

また、飲酒運転による死亡事故などは厳罰化の傾向にも関わらず、全国各地で頻発しています。

もちろん、未成年者、妊婦、授乳婦の飲酒は厳禁です。

以下の「12の飲酒ルール」を記載します。皆さん、飲酒は適量にして、健康的な毎日を送りましょう。

- 1 飲酒は、1日平均2ドリンク（ビール500mL程度）まで
- 2 女性・高齢者は少なめに
- 3 赤色体質は少なめに
- 4 たまに飲んでも大酒しない
- 5 食事と一緒にゆっくりと
- 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



(参考：厚生労働省ホームページ)