

## お酒の飲みすぎに注意しましょう

酒は百薬の長と言いますが、お酒の飲みすぎが続くと肥満や高血圧、高脂血症、高血糖などになりやすくなり、生活習慣病・メタボリックシンドロームに傾くリスクが増加します。

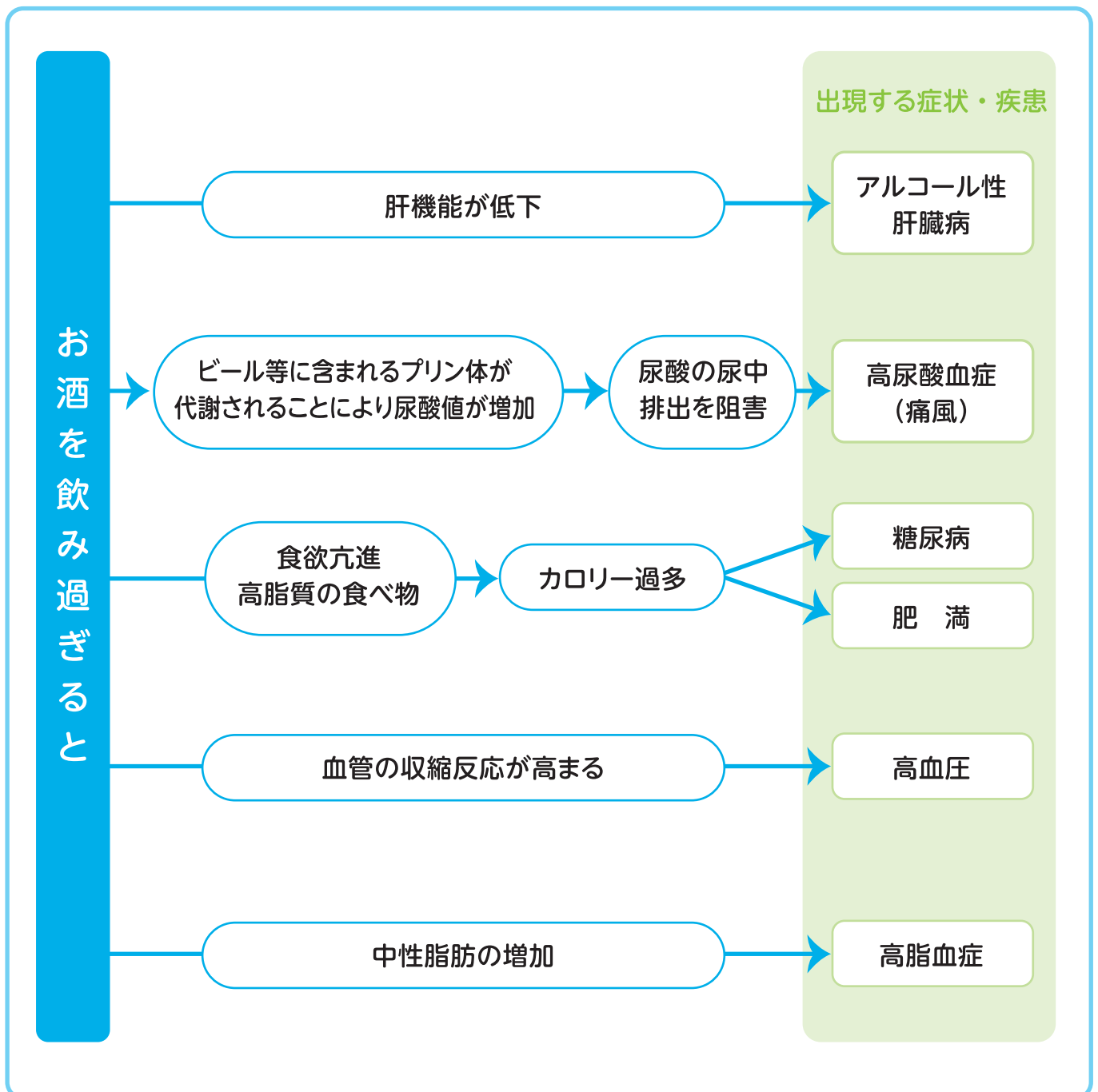
節度ある適切な飲酒を心がけ、過度な飲酒を控えましょう。



### ■アルコールを取りすぎると・・・

アルコールの取りすぎは肝臓病や高尿酸血症(痛風)など様々な病気の要因となります。

その他にも、お酒の飲みすぎはメタボリックシンドロームの要素である肥満・高血圧・高脂血症・高血糖(糖尿病)などの生活習慣病とも深くかかわっています。



## 健康を守るための 12 の飲酒ルール

1

飲酒は 1 日平均 2 ドリンク  
(純アルコール 20g程度) 以下

ビール  
(中瓶 1 本 500ml)

ウイスキー・ブランデー  
(ダブル 60ml)

清酒  
(1 合 180ml)



2

女性・高齢者は少なめに

1 日 350ml の缶ビール  
一本以下を目安に



3

少量の飲酒で顔が赤くなる  
人も少なめに



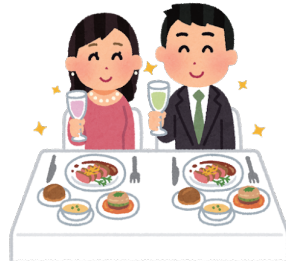
4

たまに飲んでも大酒しない



5

食事と一緒にゆっくりと



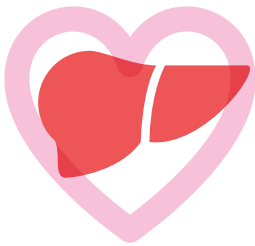
6

寝酒は極力控えましょう。  
寝酒は、睡眠を浅くします。



7

週に 2 日は休肝日を



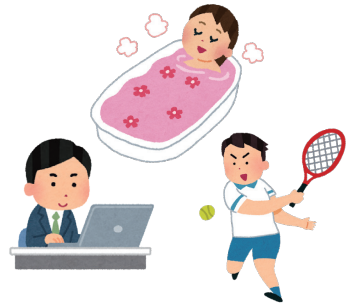
8

薬の治療中は禁酒



9

入浴・運動・仕事前は禁酒



10

妊娠・授乳中は禁酒



11

依存症者は生涯断酒



12

定期的に検診を受けま  
しょう



厚生労働省 飲酒のガイドラインから抜粋

参考文献：

文献：厚生労働省 e-ヘルスネット <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/alcohol/a-03-003.html>